

身体不适时你会“扛着”吗

陕西延安某建筑工程公司职员谢飞,一个月前查出因扁桃体发炎引发牛皮癣,这让他后悔莫及。他嗓子不舒服两年多了,但总觉得是小毛病,一直扛着,实在难受了就买点儿含片和消炎药吃。“如果我不扛病,两年前就去医院治疗,现在就不用承受这么多痛苦了。”

53.8%的人身体有病时会“扛着”

近日,中国青年报社会调查中心通过民意中国网和搜狐网,对4027人进行的调查显示,99.7%的人感觉身边就有扛病的年轻人,58.4%的人感觉当前年轻人不重视身体健康。受访者中,70后占41.8%,80后占29.0%,90后占3.2%。

调查显示,当身体有病痛时,53.8%的人选择“扛着”,只有11.4%的人“马上去医院”,59.3%的人会“自己买药吃”,40.0%的人习惯“上网查相关知识”,12.1%的人会“咨询亲朋”。

复旦大学公共卫生学院教授傅华认为,一些人上网查医学知识进行自诊,存在一定风险,如果吃错了药,很可能延误治病。过分相信网上的东西和自己的判断,容易出现大问题。比如,上世纪60年代出现的“反应停”事件,受害人群就主要是医生、教师、工程师等知识水平较高的群体,她们听信宣传,在有妊娠反应时吃这种药,结果生了很多畸形婴儿。在当今信息时代,如何提高健康素养,做一个理性的健康消费者,是我们必须考虑的问题。

“合理判断病情很重要。”北京大学公共卫生学院教授周子君说,在医

学上大约有1/3的病是可以自愈的,1/3的病是可以治疗治愈的,1/3的病是现代医学治不好的。一般人往往判断不准确究竟自己患的病属于哪类。另外,一些年轻人自认为年轻、身体好,有病扛一扛就好了,也会产生不好的“示范”效应。每个人的病不一样,体质不一样,盲目扛着可能会加重病情。

广东佛山某家具公司中层管理人员杨正彬,每次去医院都发怵,因为无论挂号、候诊还是交费、做检查,都要排队,所以不到扛不住时就不会去医院。他说,一线工人扛病更是常见,“工人是拿计件工资的,活儿多时晚上要加班到10点。而且,一个小感冒去趟医院就得花300多元,他们承受不起。而且很多外来务工人员是在老家上的医保,在佛山看病不能报销。”

当前青年扛病的原因有哪些?调查中,58.8%的人首选“看病难,嫌麻烦”;55.9%的人选择“自恃年轻力壮”;55.8%的人认为是“看病贵,怕花钱”;51.8%的人认为是“害怕耽误工作”;24.5%的人认为是“没有医保或医保金额少”。



六成上班族因频繁加班健康堪忧

尽管劳动法明确规定“劳动者每日工作时间不超过8小时,平均每周工作时间不超过44小时”,但现实情况不容乐观。

智联招聘联合北京大学社会调查研究中心今年4月推出的《2012年度中国职场人平衡指数调研报告》显示(3万人参与),我国职场人在公司的平均工作时间为8.38小时。30.3%的人每日工作超过10小时,最长为16小时。65.8%的职场人回家后需继续为公司工作。

该项调查还显示,六成上班族因频繁加班身体每况愈下,但面对企业的晋升和淘汰机制,他们常常“自愿加班”。

上海浦东新区总工会的一项调查显示,“白领”阶层有着难以排遣的职业压力和生活压力:一方面,多数企业为了争市场,把业务指标摆在重要地位;另一方面,住房、抚养老人在内的生活成本过高,使得他们不愿放弃一切可以增收、晋升的机会,一头扎进加班的“泥潭”,不断挑战生理和心理极限。

益派咨询2010年4月发布的数据

也证实,职场人士面临的职场压力主要来自工作绩效、职位晋升、职场人际和职业技能四个方面。68.7%的职场人士正在遭受工作绩效压力。42.9%的职场人士人际关系的压力主要来源于直属上级,而高层领导(36.9%)和同岗同级别同事(34.0%)给职场人士的压力也不可小觑。

绩效压力重如磐石,信任压力更让职场人不堪重负。智联招聘2010年的一项关于“职场谎言”的调查显示,近六成职场人对现在的领导和同事信任感一般,只有16.7%的人表示信任感很强。

当今职场多数工作都不能靠一己之力完成,如果与同事没建立起相互信任、通力合作的关系,不仅影响工作绩效,紧张的人际关系也让他们心理脆弱无比。与此同时,很多职场人没有合理的减压方式。

《2012年度中国职场人平衡指数调研报告》显示,职场人日常休闲娱乐以“宅”为主,用于体育锻炼的时间平均每周不到1小时。62.4%的职场人最近半年内没休假旅行过。

清华大学教授邹广文认为,目前

我国很多企业推崇“狼性文化”,这在给企业带来高利润的同时,凸显了人与人之间极端的关系,更多强调竞争,“这样的价值被一再放大,企业团队还是健康的组织吗?”他认为,企业要看重相互信任和沟通,强调团队精神,这样的企业才有希望,员工才能有良好的成长空间。

此外,企业应注意给员工减压,比如,落实带薪休假制度和轮休制,休假回来的员工精力更充沛,能为企业创造更多价值。

智联招聘高级职业顾问把再指出,职场人的压力更多来自内心感知,职场人要以青年猝死事例为戒,面对压力时多与同事、家人、朋友沟通,选择积极的事儿、积极的人、积极的心态是缓解压力的重要基础。

广州国民体质监测指导中心专家李春兰建议,年轻人应有这样的意识:每天晚上下班后的时间属于自己,不要为了钱或晋升长期加班。“一周5天上班时间,至少应安排两三天在下班后实现自己的锻炼计划,跑步、打球、游泳等都是适合白领的选择。”

年轻人最易忽视这三类病

“年轻人猝死跟缺少医疗知识有很大关系,一些猝死类疾病是可以提前发现和预判的。”目前从事国际贸易的雷鸣,在2002年末得了一次感冒,当时觉得自己年轻体壮,只随便吃了些感冒药,结果感冒引起了心肌炎,心肌炎又引发了更严重的疾病——室速(心源性猝死病的前期病症),当室速发作时,如果不及时进行药物控制,就会猝死。

如今,雷鸣身边长年备药,但今年还是经历了4次抢救。他自称“久病成医”,“很多时候人们不在意感冒,认为不吃药就能扛过去,其实这是非常大的误区,感冒如果不及时治愈会引发多种疾病。”他建议,如果感觉心脏不适,要第一时间去医院做心电图或做进一步的心脏检查。媒体也应该多宣传普及这类疾病的医学知识,尤其是感冒——心肌炎——室速——心源性猝死病的相连关系。任何疾病都不是小病,关键在于及时预防与医治。

年轻人容易忽视哪些疾病的防治?排名前三的疾病分别是:“胃肠疾病”(63.1%),“高血压、高血脂、高血糖”(59.0%),“颈椎腰椎类疾病”(57.5%)。接下来依次为:咽炎、支气管炎等呼吸道疾病(52.6%),脂肪肝、肝硬化等肝脏类疾病(48.6%),心脑血管疾病(45.9%),妇科病(27.0%),痛风(20.9%),前列腺疾病(24.3%)等。

全国疼痛诊疗中心主任樊碧发,在接受记者采访时指出,“腰椎颈椎疼痛、肌紧张型头痛、偏头痛都是现在年轻人易得的疾病。很多年轻人对疼痛能忍则忍,不能忍时就吃几片止痛药,这样很容易造成小痛变大痛,大痛变成顽固性疼痛,严重影响生活质量。”

樊碧发说,身体连续疼痛超过1个月就是慢性疼痛了,慢性疼痛无异于身体的“隐形杀手”。他建议患者在疼痛反复出现时,及时向医生求助,有病治病,没病也应在医生指导下进行保健。

多数人陷入“年轻用命换钱”怪圈

上海市民杨翼婷感觉,现在年轻人身体不健康,主要是作息不规律所致。一些人一心扑在工作上,积劳成疾,一些人则通宵泡吧、玩网游,始终让身体处于高度兴奋状态,大大增加了患病的概率。她建议,年轻人无论是工作还是娱乐,都应该做合理的安排,尽量固定作息时间,抽空选择喜欢的运动锻炼身体。

傅华谈道,很多慢性病都与生活习惯有很大关系,年轻人要注意工作

和生活的平衡,加强身体锻炼,减少吸烟和饮酒。他建议一定规模的企事业单位设立医务室,方便职工疾病初查、了解医疗常识,这既是对员工健康负责,也是为企业的长远发展负责。

“什么时候才能走出‘年轻时用命换钱,年老时用钱换命’的怪圈?”现在有不少人三四十岁就发生心脏病猝死,让人惋惜。这和年轻人的饮食、生活习惯有一定关

系,年轻人要少吃肉、多吃蔬菜、少喝酒、不吸烟,养成一个好习惯终生获益。

人们对扛病的年轻人有什么建议?调查中,70.8%的人建议“经常锻炼身体”;64.5%的人认为要“作息规律”;60.6%的人选择“注意饮食”;59.6%的人建议“定期体检”;55.3%的人选择“减少抽烟酗酒”;48.1%的人认为“遇病应及时就诊”;46.6%的人建议“关注自己的身体症状”。

资料图