

2024/9/5
星期四

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 美编:李张涵 校对:李婧

劳动者50岁以后
如何健康工作每一天?

据《澎湃新闻》报道,华中科技大学一项新研究表明,中国50岁劳动者的总预期寿命为30.06年,健康工作寿命期望值平均为6.87年。这意味着如果一个人在50岁后的30多年的时间里,预计约有6.87年的时间处于既健康又工作的状态。健康工作寿命期望值还存在性别、社会经济和地域上的差异。



CFP供图

健康工作寿命
各种参差不齐

8月1日,相关论文发表于《自然-医学》杂志。据论文介绍,健康工作预期寿命指预期从50岁开始健康度过(没有诊断出的慢性病)并从事有偿工作的平均年数,已被广泛用于评估人群的健康状况和工作能力。文章称,50岁后是个人职业生生涯的中后期,可能面临与年龄相关的健康挑战,并进一步影响工作能力和生产力。因此,计算50岁时的劳动寿命有助于全面了解人口的健康和工作状况,评估延长工作寿命的可行性。

这项研究基于中国健康与养老追踪调查的大规模数据集,覆盖150个县级单位、450个村级单位,包括11572名男性(占比48.27%)受访者和12403名女性(占比51.73%)受访者。

研究结果显示,从性别上看,男性的健康工作预期寿命为8.06年,女性为5.77年。与女性相比,男性健康预期寿命与工作预期寿命之间的差距更大。同时,女性健康预期寿命与健康工作预期寿命的差距比男性大,这表明女性健康但不工作的时间较长。

从职业类型上看,农业劳动者的不健康工作预期寿命几乎是企业劳动者的两倍,企业劳动者的健康非工作预期寿命约为农业劳动者的两倍。农业劳动者和农村人口停止工作的年龄很晚(女性超过65岁,男性接近70岁),远远超过他们通常出现健康问题的年龄(约60岁)。

从地域上看,中国东部地区的50岁劳动者总预期寿命最高(30.79年),西北地区最低(27.28年)。华南地区的健康工作预期寿命最高(9.02年),西北地区最低(2.56年)。不健康工作预期寿命从西南到东北逐渐减少。

家住南通市经济技术开发区的

张女士今年才51岁就已经提前退休。“腰椎间盘突出折磨我多年了,今年打算去做手术,彻底解决顽疾。”张女士是开发区一家民办企业的会计,常年“坐办公室”让她的腰部备受压力。张女士患病至今已经15年了,她的健康工作寿命算下来只有14年。如何健康地工作到退休,是困扰她大半个职业生涯的问题。

运动能治假病
防病不要怕早

今年67岁的周女士(化姓)所在的保洁团队年龄最大的成员已经70岁。“70岁不是我们想要退休的年纪,而是公司不接受70岁以上的老人工作了。”周阿姨告诉我们,自己身体硬朗,没病没痛。年轻时自己是纺织厂的一名剪线头的工人。同事里患腰椎间盘突出、腱鞘炎的不在少数,但是自己在工作时注意自我保护,没有落下职业病,也没有任何慢性疾病。

南通市第一人民医院老年医学科副主任医师顾言认为:“慢性疾病往往是由于长期不良的生活习惯经年累月形成的。吸烟和过量饮酒是最大的疾病危险因素,这已经是老生常谈。”

然而,不少不抽烟不喝酒的打工人,年老后也落得一身病。顾言说,其实缺乏运动、久坐,也是不容忽视的风险因素。通过改变生活方式,多运动,是降低患病风险的最有效途径,正所谓:烟酒难解真愁,运动能治假病!

顾言认为预防老年病不要怕早。二十多岁的年轻人就可以开始预防了。除了保障饮食均衡,按照“营养宝塔”摄入日常所需的营养素外,还要保证一定的运动量。对于50岁及以上的人而言,顾言推荐慢跑、走路、跳广场舞这些经济实用的锻炼方式。她提醒,每日步行数不要超过1万步,不然可能会损伤

膝盖。部分职业人群长期久坐的工作性质可能无法改变,但可以选择一些小幅度的坐姿锻炼方式,如保持正确坐姿、久坐时开展轻运动、多伸展舒缓肌肉紧张等。一点一滴坚持,提高生活质量。

平衡工作生活
保持心情愉悦

周女士所在的保洁团队正好为南通一院服务。团队里的每一名成员都接受了严格的上岗培训和考核。周女士告诉我们,医院的保洁比普通保洁更为严格和细致,而且符合医院的规定。此外,保洁团队里的每一名成员都要学会使用AED急救设备,不断地学习让周女士觉得自己并没有老。

交流期间,周女士一直乐呵呵的。她说自家拆迁拿了三套房子和赔偿金,子女也很孝顺,出来工作就是为了打发无聊的时间。工作中能学到新的知识,又能和同事交流,她觉得很开心。

开心工作也是健康工作的一个重要组成部分。在南通市第四人民医院精神科,50岁以上的患者不胜枚举,其中不乏一些因为工作不顺前来治疗的患者。职业生涯的瓶颈、家庭和工作的压力、职场工作的不顺,这些随时都有可能成为压倒中年人的最后一根稻草。

精神科主治医师季磊认为,人到中年,在单位的职位往往已经相对稳定,晋升空间相对有限。这时,一些人可能会感到职业生涯进入了“瓶颈期”,工作热情减退,动力不足,甚至出现职业倦怠。长期处于同一岗位,工作内容重复,缺乏挑战性,容易让人产生厌倦感。加之家庭责任加重,精力分散,更难以全身心投入工作。有效应对这一挑战的关键,在于要合理规划工作与生活,培养并保持积极乐观的心态,学会从日常工作中发现乐趣与成就感。

本报记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

用歌声演绎
医者的情怀

“离开熟悉的故乡,救死扶伤是医者的荣光……”9月21日,第20期中国(江苏)援圭亚那医疗队即将踏上征程,开启为期一年的援外医疗工作。本期视频,我们跟随援外队员们一同走进录音棚,用歌声演绎医者的博爱以及“天下一家”的深厚情怀。

扫一扫
看视频

医周健闻

沪上名医
走进南通三院
带来精彩学术讲座

晚报讯 8月29日下午,南通市第三人民医院举办了上海名医大讲堂暨医学科研培训班。此次活动由市卫生健康委主办,吸引了300多名来自全市卫健系统的医学科研人才、青年医学专家及相关学科医务人员参加。活动旨在进一步深化沪通医疗合作,推动医学人才成长交流,助力南通卫生健康事业高质量发展。

本次活动邀请了同济大学附属东方医院副院长徐增光教授、消化内镜中心副主任陈涛教授,以及上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任马雄教授等业内顶尖专家进行精彩讲授。他们分别就“以高水平人才引进和培养推进重点学科建设”“消化内镜微创切除技术的临床应用与展望”和“做一名出色的研究型临床医生”等课题进行了深入讲解。

据悉,南通三院每年派出多名骨干赴上海深造学习。以上海仁济医院马雄教授培养的学生卞兆连博士为代表的一大批优秀青年医学专家已经成为医院的中坚力量。今年5月,南通三院加入上海东方医院医联体,并遴选出消化、肝胆、呼吸、感染及科创中心和东方医院对接;作为国家传染病医学中心医联体单位,携手张文宏教授团队为疑难危重患者提供远程会诊、双向转诊等服务,相关医疗合作持续深化。

通讯员王晨光 周震 记者朱颖亮