

如何应对现代职业人群高血压?

李昭

中国医科大学附属第一医院心血管内科, 辽宁 沈阳 110001

朱平先[香港中文大学(深圳)第二附属医院, 深圳市龙岗区人民医院心血管内科, 广东 深圳 518172]

随着经济社会的发展,现代人的生活方式发生了巨大的转变,社会竞争、工作环境和生活方式等因素直接影响着职场人员的身体健康,尤其是影响血压的变化。快节奏、高压、久坐不动的工作模式,叠加不规律的作息和饮食,极易诱发典型的职场病。笔者曾作了一项研究,对5670名机关工作人员的高血压发病情况作了分析,发现社会因素、职业紧张、肥胖和高血脂与高血压密切相关。长期处于高度紧张状态者高血压患病率明显增高。按照职业不同,高血压患病率有明显差异。公安人员高血压患病率最高,医务人员高血压患病率最低,可能与医务人员具有一定的保健意识和卫生知识,采取了有益的生活方式有关。一项研究对3370名研究对象进行健康调查,应用职业紧张测试表进行职业紧张评分,根据职业紧张评分分为高、中、低职业紧张暴露组,发现高职业紧张度组(教师)与中职业紧张度组(高温作业工人)心血管疾病发病率明显高于低职业紧张度组(营业员),并且随年龄、工龄的增加,心血管疾病发病率增高。

笔者认为,现代不同职场的高血压管理需从社会-单位-个人三个层面全方位进行。

社会层面管理:各级行政部门要按照劳动保护法规加强对企业用工的监管,确保加班补偿、带薪休假等制度的落实,对长期超负荷工作的企业进行问责。鼓励企业将血压监测纳入常规体检,对高风险岗位(如高压行业、轮班制岗位)进行健康筛查和干预。

单位(企业)层面管理:根据单位的性质和不同职场的特点,倡导合理工时制度,避免无意义的加班,明确工作与生活的界限。企业应提供员工心理援助计划,定期开展压力管理培训,设立心理咨询渠道,帮助员工应对焦虑和高压。改善办公环境(如通风、采光、噪声控制),提供健康饮食选择,设立工间休息区或增设运动设施。通过社保或商业保险覆盖高血压等慢性病的治疗费用,对推行健康管理的企业给予税收优

惠。发挥工会与行业的组织作用,工会可代表员工与企业协商工作量,组织健康活动。

个人层面管理:个人层面的积极干预是构建职场高血压防控体系的基础环节。个人主动的健康管理能够有效阻断高血压的发生发展进程。针对职场人士的特点,一套科学、可行且可持续的个人防治策略应包括生活方式调整、压力管理技巧、自我监测以及必要的医疗干预。这些措施相互配合,能够降低血压水平,提升整体健康状态和工作效能。饮食管控优化是降压的基础措施,严格控盐为首要任务,避免加工食品、外卖和餐厅饮食中的隐形盐。规律运动对血压管理极重要。坚持中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车)是基本要求。针对职场时间紧张的特点,可采用步行通勤、午间散步、走楼梯代替乘电梯等运动形式。管住嘴、迈开腿,管理好自身体重,保证必需的休息时间,调节好情绪对职场人员防控高血压意义重大。

杨长杰(湖南师范大学附属衡阳市中心医院心内科, 湖南 衡阳 421001)

职场是泛指人们从事职业活动、进行工作交往的场所和环境,既包括物理空间(如办公室、工厂等),也涵盖与工作、职业相关的社会关系和规则体系,是由职业角色、人际关系、权力结构等构成的生态系统。当前,我国职场中绝大多数为20~60岁的中青年。半个多世纪以来,随着我国社会经济的快速发展和生活方式的转变,高血压发病率逐渐增高,且呈现明显年轻化的趋势。中青年普遍工作、生活节奏紧张,压力大,高血压患病率升高幅度大。受家庭背景、个人阅历、文化水平、性格、素养、人际关系、兴趣爱好、生活方式等因素的影响,职场中的中青年在工作适应性、工作效率、成果、处理人际关系、健康保健意识等方面存在差异。部分人对疾病危害性认识不足,在交际应酬中不注意控制吸烟、饮酒,常暴饮暴食、熬夜,生活不规律,且运动量不足,导致超重/肥胖、高血压、血脂异常、糖代谢紊乱、高尿酸血症的发生。由于职场的压力,易发生睡眠不足、紧张、焦虑、心理疲劳。由于高血压早期常无明显症状,患者认为无症状不需治疗,或即使已接受药物治疗,但依从性差或担心药物

不良反应而自行减量或停药,难以长期坚持。以上原因常导致职场高血压患者血压控制率低下。

根据上述情况,建议单位除每年组织员工进行健康体检外,还可邀请有关专家进行健康讲座,强调高血压对健康的危害性,调动患者积极治疗的主观能动性,把自己当做健康第一责任人。鼓励职场人员使用或购买经过认证的上臂式电子血压计,开展家庭血压监测,学习规范的血压测量方法。对于高血压患者,需经常与医生联系,及时调整治疗方案,把血压控制在目标水平,降低心血管事件风险。对于年轻(年龄 <40 岁)、2~3级高血压、药物治疗效果不佳的患者,应注意排除继发性高血压的可能。对伴有其他心血管危险因素如高脂血症、糖尿病、高尿酸血症者,应积极处理这些危险因素。另外,职场人员在工作过程中,可采用一些方法缓解疲劳,如每小时可起身走动、听舒缓音乐,也可尝试“4-7-8呼吸法”(吸气4s \rightarrow 屏气7s \rightarrow 呼气8s,重复数次)。职场人员可通过权威媒体、网络、社区宣传栏、科普手册等途径增加高血压相关知识。随着可穿戴设备技术的发展,大量小型可穿戴血压测量设备(智慧腕表、手环等)进入市场,有些已经通过国际标准认证,将为职场人员自我监测血压提供更便捷的手段。最后,非药物治疗(治疗性生活方式改变)对职场高血压患者也很重要。主要包括合理膳食,戒烟、限酒(酒精摄入量男性 <25 g/d,女性 <15 g/d),维持体重指数在 $18.5\sim 24.0$ kg/m²,保持腰围 <90 cm(男性)、 <85 cm(女性),进行体育锻炼(每天30min以上,每周5~7次有氧运动,年轻患者可进行较高强度运动或增加阻抗运动),减轻精神压力,保持心理平衡,保持充足睡眠。

郑武洪(福州大学附属省立医院急诊内科,福建福州350005)

在现代职场环境中,高血压已成为威胁从业人员健康的重要问题。长期的工作压力、不规律的作息习惯、缺乏运动以及不良的饮食结构,是导致职场人群高血压高发的主要诱因。高血压不仅降低工作效率,还可能诱发严重的心脑血管并发症。针对职场高血压的防控,需要根据具体职业特点制定差异化策略。研究表明,高血压及其可变风险因素在职业人群中具有较高的流行率,这是在工作场所实施高血压及其他慢性病一级预防的重要依据。中国实践表明,基于职场的高血压管理可有效降低血压水平,提高血压控制率,并减少主要不良心血管事件,降低全因死亡率。《中青年高血压管理专家共识》及现行高血压指南为职场中青年高血压患者提供了系统化、个体化的管理建议,重点涵盖职场环境优化、生活方式干预及治疗依从性提升等方面。(1)职场环境与健康科普:利用多媒体渠

道(如企业内网、社交媒体、健康应用程序)进行高血压相关知识的普及,提升员工对高血压危害的认识。倡导健康生活风气;倡导无烟职场;推广健康饮食和运动;鼓励合理安排工作时间;提供心理支持,帮助员工缓解职场压力。(2)生活方式干预:①饮食管理。减少高盐、高脂肪饮食,增加富含钾、镁、钙的食物(如蔬菜、水果、全谷物)。②运动干预。建议每周至少进行150min的中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车)。③心理调适。通过冥想、瑜伽、心理咨询等方式缓解压力,避免情绪波动对血压的影响。④作息规律。保证每天7~8h的高质量睡眠。(3)信息化手段与家庭血压监测:整合健康管理应用程序、可穿戴设备等智能技术,实现血压、心率等生理参数的动态监测,强化患者自我管理。共识特别指出,职场中青年高血压管理需紧密结合职业特性与个体化需求,实施规范化综合干预策略。通过系统化的健康教育、精准的生活方式干预、科学的风险评估、合理的药物治疗、智能化的监测手段以及治疗依从性优化等综合措施,可显著提升血压控制效果,降低远期心血管事件风险,从而改善职场人群的整体健康水平和生命质量。

林甲宜(安徽省九成医院心内科,安徽安庆246200)

在当今的职场环境中,职场人群面临着很大的压力,这种压力不仅影响心理健康,更与高血压的发病率密切相关。陈伟伟团队曾对北京市73家单位近3万名18~65岁的职场人群进行健康调查,结果发现,在平均年龄40岁左右的上班族中,高血压患病率为28.7%,远高于当时18.8%的全国平均水平。焦长清等于2019—2020年对合肥市某公司2616名职工进行调查,发现高血压患病率为43.12%,正常高值血压检出率为30.15%。王增武教授等曾调查1.8万名左右的在职人员,发现在职人员高血压患病粗率为26.7%,标化患病率为25.2%,正常高值血压的标化率为44.2%,血压控制率不到10%。

对于职场高血压患者而言,如何在繁忙的工作与有效控制血压之间找到平衡点,成为了一个亟待解决的问题。王增武等研究显示,基于工作场所健康计划的高血压管理方案,有利于职场高血压患者的血压控制。该研究的干预方案包括工作场所健康计划,基于指南的高血压管理,以及每月一次至社区卫生服务中心就诊。研究纳入60个工作场所的4166例高血压患者,干预组3178例,对照组988例。所有受试者基线血压为 $145.0/91.9$ mmHg(1mmHg=0.133kPa)。干预组基线血压控制率为19.5%,对照组为20.1%。干预组每月去社区卫生服务中心接受药物治疗、生活方式改变评估,测量血压,记录不良事件,及时调整治疗方案。

对照组接受常规治疗, 仅需在基线和项目结束时记录相关信息。干预2年。2年随访时, 干预组收缩压/舒张压较基线降低 10.5/7.3 mmHg, 对照组降低 4.7/3.6 mmHg。在实施干预措施的前3个月内, 干预组血压控制率就从 21.6% 上升至 46.3%。血压控制率在整个干预期间持续升高, 2年随访时达 66.2%。而对照组的血压控制率从基线时的 20.9% 增加至 44.0%。在不良生活方式干预效果方面, 与基线时相比, 2年随访时干预组的饮酒率降低 18.4%, 压力降低 22.9%, 过量摄入盐情况减少 32%, 运动比例提高 34%。随访期间, 干预组的服药依从性增加, 2年随访时达到 93%。作者指出, 以工作场所为基础的健康促进、高血压管理, 结合月度访视的综合干预策略是有效的, 可考虑在中国和其他国家的工作场所应用。

笔者认为, 现代不同职场的高血压管理有几个方面: ①在职场中, 企业应树立以人为本的健康导向。以员工成长为核心, 建立全周期发展体系。推行强制下班和灵活办公, 不再以加班时长来评判员工的价值, 而是关注员工的工作成果和个人成长。为员工提供更多的培训机会和发展空间。鼓励员工创新, 通过创新来提升竞争力, 而不是单纯靠延长工作时间。这样不仅能提高员工的工作满意度和忠诚度, 还能为企业带来更长远的发展。②打造健康高效的工作环境, 包括改变办公场所布局, 以减少久坐行为和增加运动, 优化办公设施如采用人体工学座椅。创意型(广告/设计)职场环境建议配置站立办公桌, 增设弹性工作制; 应急型(医疗/客服)职场环境建议设立心理疏导室, 配备生物反馈仪进行实时压力可视化训练; 久坐型职场环境建议推行工间操制度, 每小时进行 3 min 颈部拉伸和踝部运动。③开展健康教育, 提高员工健康素养。以讲座、海报和短信等形式给员工普及心血管疾病防治知识。为工作场所自助餐厅制定健康食谱。④健康体检。关注正常高值血压和高血压高危人群。合并焦虑者可进行心理量表评估。

吴寿岭(开滦总医院心内科, 河北唐山 063000)

随着中国城镇化进展, 职业人群的数量在迅速增加, 目前中国职业人群的数量已经超过了 7 亿。相较于非职业人群, 职业人群承受了更大的工作压力, 身处不利健康的工作环境, 没有充足的时间进行健身活动, 没有时间去居住地所在的卫生服务机构进行健康体检并接受相关服务。这些已知和未知的因素导致了职业人群慢性非传染性疾病的发病、患病率高于非职业人群。职业人群患病后造成的危害包括: 一是劳动力损失(因病提前退休, 因病导致的工作效率降低); 二是因病退休后不再缴纳职工医保基金且支出增加, 增加职

工医保基金亏空的风险; 三是职业人群在岗期间突发心血管疾病所致的生产安全问题、公共安全问题、法律问题, 家庭生活、经济负担增加。

职业人群具有特殊性, 如具有固定的工作地点、良好的组织管理体系、良好的纪律性和依从性, 因而职业人群的慢性病防控策略也应有其特殊性。在这方面, 中国已经有了很好的范例, 如刘力生教授早在 20 世纪 60—70 年代创建的“首钢模式”。开滦研究也证实对职业人群进行以高血压为主的慢性病管理具有良好的经济效益。具体讲就是针对职业人群的特点, 结合企业的实际需求, 以工作场所为基础进行慢性病防控。为达到这一目的, 首先要明确企业职能部门的职责。企业安监部门的主要责任是保证安全生产, 防止出现安全生产事故。开滦的经验是由安监部门结合劳动法制定本单位的规章制度。如血压超过一定数值时不允许上岗, 重要岗位上岗前进行血压测量等。企业的工会组织可负责职工的健康教育和健康促进。这些工作与工会的宗旨是一致的。企业的组织或人力资源部门是负责员工健康的主体部门, 可结合劳动法、职业病防治法定期组织职工进行健康体检, 并根据职工的健康状况进行工作岗位的调整。企业也可设立专门负责监管职工健康的管理岗位。由于历史原因, 部分国有企业, 如煤炭、石油, 仍保留了企业所属的医院。因而, 可由企业医院完成职工的健康体检, 并对职工进行健康教育、促进、管理。对于没有企业医院的单位, 也可根据企业的实际情况通过付费的方式, 委托医疗机构在企业内部设立保健站, 或利用网络手段对职工进行健康管理。在政策层面, 国家和医保部门应该对进行职工健康教育、促进、管理的企业给予支持。如适当减少税收, 在考核企业领导时, 将职工健康状况纳入考核范围。

李昭(中国医科大学附属第一医院心血管内科, 辽宁沈阳 110001)

职场人群慢性病防控是一个重要的公共卫生问题, 关乎国家及社会生产力的健康持续发展。在糖尿病、肥胖等各种慢性非感染性疾病中, 高血压因为患病率高、并发症心脑血管疾病致死率高尤其需要重视。职场中职业人群的高血压防控, 最关键的是预防, 需要社会、卫生系统、个人及家庭多层面积积极参与。提供更多可及的职场卫生资源、开展针对性研究、建立基于工作场所健康计划的高血压管理方案、提升职业人群健康意识是解决职场高血压防控的有效措施, 而将智能科技纳入职场高血压管理, 是新时代职场高血压防控效率的保障。

收稿日期: 2025-05-31 责任编辑: 张刘锋