

中国医师健康生活方式调查报告发布 超六成医师不满自身健康状况

▲《医师报》融媒体记者 荆冰



近半数医师“白天困倦没精神”，近六成医师颈椎、腰椎、后背疼痛，三成医师肠胃不适，而近三成医师未定期体检……医师们守护着我们的健康，但是医师们的健康状况又如何呢？8月18日，中国营养协会、中国医师协会、北京营养师协会在京联合发布了《中国医师健康生活方式调查报告》（以下简称《报告》）结果。

报告解读：忧大于喜

大部分医师长期处于疲劳状态

《报告》结果显示，医师身体健康问题主要集中在颈椎/腰椎/后背疼痛、睡眠不足、失眠、易困倦等方面；30%左

右的医生存在肠胃不适的问题（表1）。

报告还增加了抗疫专栏，发现抗疫医生群体中，有90.5%的男性和92.4%的女性有三高问题，需要引起关注。

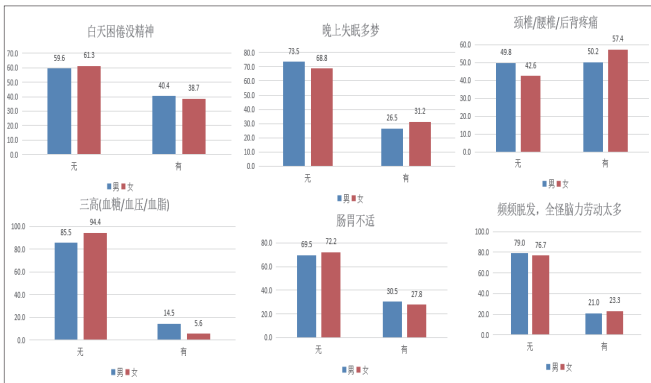


表1 中国医师主要健康问题分布图

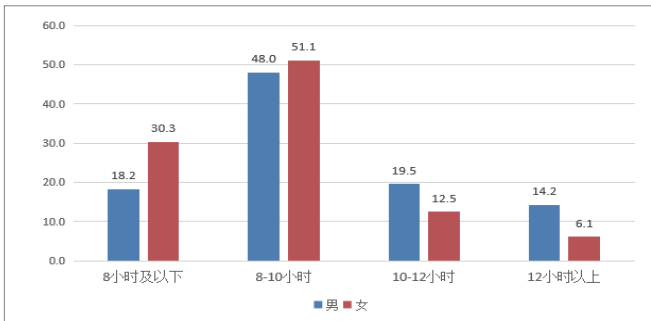


表2 中国医师平均每天工作时长调查结果

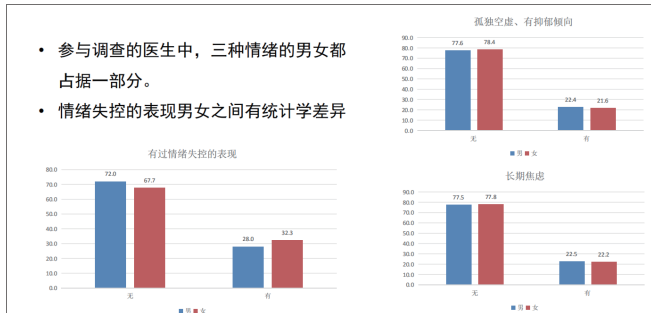


表3 中国医师心理状况调查结果

北京营养师协会副理事长、北京协和医院营养科于康教授表示，以上这几类疾病基本都是医生的职业病，尤其是睡眠不足的问题。

调查数据显示，48%的男性医生与51.1%的女性医生工作时长在8~10小时，普遍存在加班现象；工作超过12小时的是急诊科，工作时长在10~12小时范围的科室中，外科、急

诊科与神经科排名前三位。有41%的男性和34.5%的女性睡眠时间小于6小时；其中科研工作往往需要通宵达旦，大部分医师都感觉到处于疲劳状态（表2）。对于25%的医生没有做到每年定期体检，于康认为，部分医生长期排斥体检，也许有深层次的原因，但还是要强调常规查体的重要性和必要性。

焦虑抑郁情绪不容忽视

此次调查还显示，大约有不到三分之一的医生存在焦虑抑郁问题，甚至有情绪失控现象（表3）。作为基层医生代表，北京市丰台区方庄社区卫生服务中心全科门诊主任葛彩英表示，医生面临的负面事件和负面情绪很多，她在社区工作，要经常面对鳏寡孤独的老人，如果没有健康心态，是无法关爱患者的。她希望能建立一个针对医生心理问题的信息化平台，组织专业的团队对于有需求的医生进行科普宣传和应急对策培训，并采取个体化干预，使存在心理问题的医生掌握一定的技巧，最终实现心理的自我管理能力。

“水”“奶”摄入量均未达标

此次调查还发现，55.9%的男性医生与35.9%的女性医生一周饮奶量小于300ml；饮水量明显不足，62.9%的男性与77.6%的女性每日饮水量不足1200ml，远远低于膳食指南的推荐量。

于康表示，医生普遍存在饮水量不够，主要是医生工作繁忙，无暇喝水。中国营养学会副理事长、北京营养师协会副理事长常翠青认为，医师饮奶量不足令人意外。她猜测可能与参与调查的样本结构有关，乳糖不耐受也可能是因素之一。到底什么原因还需进一步分析。

“喜”

此次调查也发现了一些可喜的进步。调查显示73.5%的男性医生和99.8%的女性医生不吸烟。于康表示，若干年前曾有过一个小型调查，显示中国心内科医生吸烟人数是美国心内科医生的1倍，说明我国医生吸烟状况有了明显的进步。另外在生活方式上，大家都很重视早餐，不爱吃宵夜，大部分医生比较重视食用蔬菜水果，生活习惯良好，这些都值得赞扬和学习。

给医师提供运动的时间和环境

在调查报告中，63.4%的男性医生与62.4%的女性医生认为自己的生活方式不健康，需要调整，且大多数人意识到自己与家人、朋友沟通的时间缺乏。《医师报》执行总编辑张艳萍参加了《报告》发布会并表示，“这么多医生身体状况一般，这离我们期待医生成为健康代言人还有一定的差距，意味着媒体和专家还有很多工作要做。”

对于此次调查结果，于康认为，医师对于健康生活方式非常认同，对健康

知识的了解和执行力也非常强，只是迫于工作条件、工作性质和工作时间，并不能很好地践行有关营养、运动等理念，所以从整个医疗体系层面，我们既要倡导医生去运动，更得给医生运动的时间和环境。希望能调动相关的营养、运动方面专家，通过培训增加医生的营养知识，教会更多的医生怎么利用有限的空间，怎么挤出时间来科学运动，特别是掌握运动的技巧，减少运动的伤害，让运动主动为健康服务。

紧张工作也能保持健康生活

繁忙的工作之下，有没有自我调节的有效方式呢？北京医院老年医学科主任施红表示，因为工作很忙，她的自我减压和锻炼的方式就是快步走路。在医院里她几乎不乘电梯，几十年来，她的娱乐方式也是以简短为主，比如看短视频，尽量不看电视连续剧。作为科主任，她会鼓励甚至强制医护人员每年一定保证休一次假，通过这种方式给团队减压。

常翠青认为，作为医生注定要负重前行。她在北京

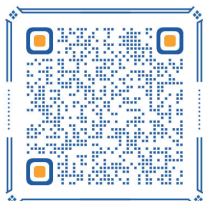
大学第三医院临床一线工作，她的建议是，每个人要量力而行，不要去追逐可望不可及的东西。每个人都是自己健康的第一责任人，作为医生更要身体力行，如果能认识到这一点，肯定就能做到，否则注定要被医师这样性质的工作拖累，所以个人的驾驭能力很重要。

北京营养师协会秘书长刘兰从营养师协会的角度，倡议医生群体也要学习一些营养知识，不但可以呵护自己的健康，也是服务患者的有力保障。

对医生群体的关爱要成为社会力量

张艳萍说，医生群体里有很多注重健康、每天锻炼的专家，健走的专家尤其多。她表示，希望大家对医生群体的关爱不是因为今年疫情的影响，不是因为高考十大热门专业，而应成为一种社会力量，成为一种内化的行为。如果医生都没有幸福感、成就感，这个社会是比较悲哀的。“无论是从社会文明程度，还是个人期待的角度来看，健康生活方式都跟我们每一个人相关，特别希望由医生来做真正的代言人。”

中国医师协会副会长杨民表示，关爱医师，就是关爱患者。全国广大医务人员面临着来自临床、科研、



关联
阅读原文