

# 医院职工的充足身体活动水平比企业职工、农村居民、城市居民都低 医生普遍少动 工作场所健身成趋势

本报关注

医师报讯(融媒体记者 管颜青)医务人员肩负救死扶伤的使命,日日夜夜与时间赛跑。在超负荷的工作强度下,他们的健康状况堪忧。今年5月,发表在《中国循环杂志》上的一项调查引发业内对医务人员健康问题的关注。这项调查结果显示,在四种健康生活方式中(不吸烟、不饮酒或适量饮酒、充足的身体活动和健康饮食),医院职工在不吸烟和少饮酒方面表现最好,但在充足身体活动方面却处于较低水平。

产生这一现象的背后是巨大的人口基数和短缺的医疗资源。根据今年《柳叶刀》上的研究,截至

2019年,在中国每万人中仅有27.2名医生,有31.6名护理和助产人员。医生正牺牲自己的休息时间和健康,挽救更多的生命。

如何理解这项研究?又该如何改善医务人员缺乏运动现状?《医师报》特邀中国医学科学院阜外医院、国家心血管病临床医学研究中心李希教授,中国医学科学院阜外医院健康管理中心胡安易主任,汕头大学医学院第一附属医院龙湖医院副院长侯凯健教授,中山大学附属第六医院肛肠外科任东林教授深度探讨,呼吁广大医务人员关注自身健康。

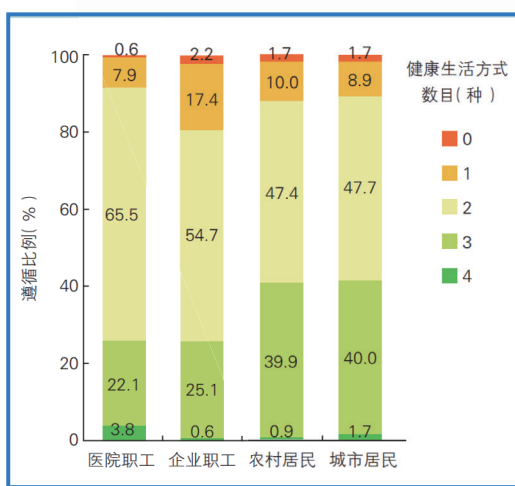
## 调查 近5万人调查:医院职工最缺运动

为了比较不同社区人群对健康生活方式的遵循情况,为制定有针对性的社区慢性病防控与人群健康管理策略提供参考,李希与胡安易牵头完成了《四类社区中年人群的健康生活方式遵循情况》。该研究对我国四类社区(医院功能社区、企业功能社区、城市居民社区和农村居民社区)

46 846例35~60岁中年人进行问卷调查,分析了其中不吸烟、不饮酒或适量饮酒、充足的身体活动和健康饮食四种健康生活方式的遵循情况及其与年龄、性别、教育水平等人口社会学特征的相关性。

结果显示,四类社区人员中每种健康生活方式的遵循率差异显著。医院职工在不吸烟和少饮酒方面表现最好,达到了90.8%和96.9%,但在充足身体活动方面却处于最低水平,仅为20.1%;而农村居民为51.8%;35.9%和48.7%的企业职工和城市居民有充足身体活动。在坚持健康饮食方面,医院职工的遵循率较高,也仅为12.8%,企业职工和农村居民的遵循比例不足4%,城市居民也仅6.3%。

胡安易告诉《医师报》记者,医务人员常常处在高压的工作状态中,作息时间不固定。在阜外医院,常有外科医生从早上9点开始手术到下午两三点,赶不上常规午餐时间。还有很多医护人员在接触病情较为复杂的患者时,处理到后半夜也是家常便饭。在这种情况下,医生的工作节奏



注:四种健康生活方式为不吸烟、不饮酒或适量饮酒、充足的身体活动和健康饮食四种

图1 不同社区中年人群多种健康生活方式同时遵循比例

常常无法与理想作息时间表合拍。

“年轻医生基本上是‘5+2’‘白+黑’的状态,经常需要值夜班,又要兼顾临床和科研工作,基本没有时间关心自己的健康。”李希表示,医生是工作高强度的代表群体。不少国外的研究也显示,医生工作繁忙,难以遵循理想的健康生活方式。其中,印度的一项研究显示,医生平均寿命比普通人群短13年——很大程度上跟他们长期睡眠不足,饮食不规律,运动量不够有关。

除了缺乏运动外,医务人员还面临着一系列的健康问题。

2018年,《中国医师执业状况白皮书》显示,医生工作强度大,经常会熬夜、晚睡,仅8.1%从不熬夜,因为值夜班

## 问题 健康隐患多 心理问题尤突出

是医生工作的常态。

2019年,《英国医学杂志》的一项研究显示,中国的医护人员每周工作时间通常超过60小时。同时,他们在最近几十年的诊疗过程中经常遇到暴力伤医。这些因素令他们经常不安、焦虑、恐惧、沮丧,可能会导致长期的身心疾病。

《2021年中国医师营养与健康调研项目》显示,医务人员三餐膳食结构合理性均欠佳,尤其米面类食物占比过高,杂粮、水果、豆类、禽肉类、乳类和水产品等的占比较低,食物缺乏多样化,是造成多种营养素摄入量不足的重要原因。

“医生群体常常处在高度紧张的状态下。很多外科医生,

他们在做完一天的手术后回到家里,还会思考患者的手术细节、药物反应等问题。”李希认为,工作量大、长时间精神紧绷,导致容易出现焦虑、抑郁等消极的心理问题。

胡安易认为,成年人合理睡眠时长在7小时左右,但医护人员普遍难以达标,长期缺乏会导致精神不集中、记忆力变差、内分泌失调等健康问题。另一方面,有研究显示,长期运动不足、精神压力大也会引发多种睡眠问题。

侯凯健表示,医生也需要重视食物比例,均衡营养,并保持身心健康。另一方面,年轻医生猝死等不良事件近年来频发,医务人员需要注重劳逸结合,定期体检。

## 应对 运动工作两不误

无论是医生还是普通人,都应遵循健康的生活方式。胡安易介绍说,理想的锻炼应基于FITT原则,这是运动锻炼的基础原则,包括频率、强度、时间和类型四个维度。比如说,一名中年健康男子的一周锻炼计划可以是:进行3~5次有氧训练,每次20~30分钟,进行2~3次力量训练,进行5~7次拉伸训练。

然而,对于医生群体来说,理想的运动方式较难实现。李希认为,受限于医生的工作强度和日常时间安排,让医生完全脱离工作场景去健身房或者回家锻炼并不现实。对于医生来说,最合理的方式是把运动穿插在工作当中。比如,在医院配备健身器材,组织工间锻炼活动,给医生安排坐立两用的办公桌椅等方式。

侯凯健认为,医生普遍缺乏运动,这是共性,是切实存在的健康问题。想要解决这个问题需要内外因素共同努力。外部因素是指医生的工作时

间、家庭时间,余下的个人时间究竟如何获取?这的确很难平衡。内部因素在于医生对运动的认知以及意愿,即参与运动执行力,包括执行的意愿和执行的氛围和能力。

任东林认为,年轻医生普遍工作量大,压力大。在这种情况下,缺乏时间运动难以避免。尽管如此,医务人员要从自身做起,有良好的健康意识和运动习惯,好的身体是为患者服务、实现家国情怀的基础。任东林还分享了自己的锻炼经验,利用零碎的时间每天坚持1小时的健步走,既是体能的锻炼,也能利用这个时间思考工作中的问题。

任东林希望医务人员能够合理安排时间,有爱好上的寄托,保持良好的心态,比如文学、艺术、摄影、钢琴、唱歌、跳舞等。期待医生能在繁重的工作之余,善待自己,用积极的心态迎接工作和生活。

■ 题记

中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿院士在看到这篇研究结果之后,也认为医生应当加强身体活动,关注自身健康。他指示医院相关部门,把中国医学科学院阜外医院建成一所到处都有健身房的医院。

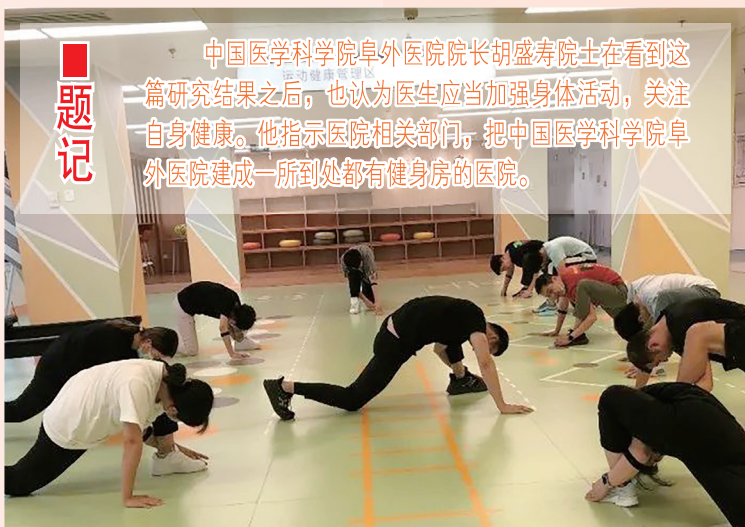


表1 不同社区中年人群四种健康生活方式遵循比例【例(%)】

| 项目       | 医院职工 (n=1 596) | 企业职工 (n=4 124) | 农村居民 (n=23 098) | 城市居民 (n=18 028) | P 值    |
|----------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|
| 不吸烟      | 1 458 (90.8)   | 2 685 (73.2)   | 18 438 (80.8)   | 14 923 (83.5)   | <0.001 |
| 不饮酒或适量饮酒 | 1 546 (96.9)   | 3 778 (92.1)   | 21 361 (92.6)   | 16 715 (92.5)   | <0.001 |
| 充足的身体活动  | 315 (20.1)     | 1 558 (35.9)   | 12 284 (51.8)   | 8 863 (48.7)    | <0.001 |
| 健康饮食     | 203 (12.8)     | 155 (3.5)      | 672 (3.1)       | 1 125 (6.3)     | <0.001 |