

2012年9月11日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

教师的职业病

今年高考,表哥的女儿考了600多分,想当老师的地报了华南师范大学。“女孩子当老师好啊,工作稳定,收入也不错!”表哥这样说。

是啊,30年前我高中毕业报考大学时,当时十几个读师范的同学,现在的待遇、地位都相当不错。有的毕业后再读研,晋升为高校里的教授,有的在中学里成为教学骨干,简直让人羡慕嫉妒恨。

平心而论,老师这一职业,在七十二行中,还真算一个不错的职业:有固定的收入,有固定的假期,日晒不着雨淋不到,又能“传道授业解惑也”,更何况那种桃李满天下的自豪感也无法用金钱来衡量。

但当一个潇洒的健康的有较高收入又有较高社会地位的老师,实际上还真不是件很容易的事。

我妹妹在一所重点中学教英语多年,今年教高三毕业班。她说,教高一、高二还好些,轮到教毕业班(三年一轮),压力大了很多,休息差、抵抗力下降,每周近二十节课,咽喉炎总是发了治,治好了又发,反反复复无法断根。平时喝的水就是润喉生津的“胖大海”。即便如此,一个班六七十人,讲课声音稍小,后面的学生就听不清,大声一些,一天三节课下来,嗓子痛得受不了。后来,班班都配了麦克风。

有一年,她在华师读在职研究生,当时总觉得胸闷心慌,以为是心脏有问题。到医院心内科做了全套检查,却啥也没查出来。她又担心是不是得了什么病。当时正好听一位专家说颈椎胸椎疾病也可能引发类似症状,她便到广医附一院康复科拍片,果然发现胸椎小关节错位,手法复位治疗三次后症状消失。当时一起读研的同宿舍几个老师纷纷跑去检查,他们中有的长期偏头痛,有的手臂发麻,还有的耳鸣多年都查不出原因,后来发现全是颈椎病惹的祸……

专家说,老师得这个病是正常的,只是他们比较严重。

“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干!”亲爱的老师,我们不希望您这样!

(据《新快报》)



昨天是教师节。每年这时,我们都会向辛苦培育我们的老师道一声“谢谢”,却很少关注老师的健康。随着越来越多高三教师过劳猝死的个案发生,人们才开始关注这一特殊群体。

“身体是革命的本钱”,老师总是这样教育学生,却忘了这句话对自己同样重要。我们真的想说一声,辛勤的“园丁”们在培育“花苗”的同时,别忽视了自身的健康。

为了更多了解一下老师们的健康情况,我们曾在网上对读者展开调查。在三天多的时间里,共收到四百多份有效问卷。

据统计,本次参与教师健康问卷调查的教师共有401位,其中女教师237位,男教师164位。在参与问卷调查的教师中,教初三及小学(非六年级)的教师比例最高,各占20%左右。接近90%的教师认为,假如教小学六年级、初三或高三,会感到压力极大而影响健康。平均每天工作10小时的教师占总数的40.4%,平均工作时间12小时的则占15.11%。

近6成老师平均每天工作10小时以上

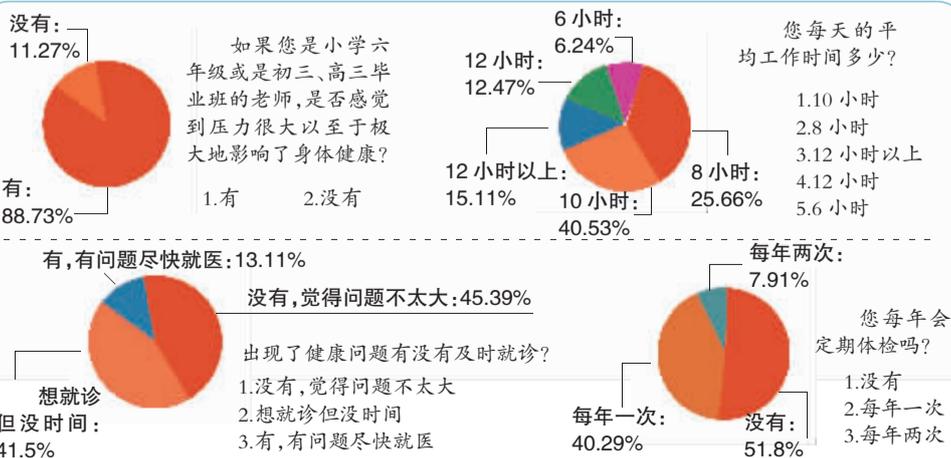
毕业班老师“鸭梨山大”

咽喉炎、颈椎病、
肩周炎、失眠最易上身……

从调查结果得知,影响教师健康的问题主要有咽喉炎、颈椎病、休息不足、肩周炎、失眠等。

另外,超过一半的教师没有定期进行身体检查,每年检查一次或两次的分别占40.15%和7.98%。接近90%的老师表示,因为觉得问题不大或没有时间而没有及时就诊,只有13.22%的老师表示,发现问题会及时就诊。41.4%的教师没有选择通过保健或运动来缓解疲劳,保持健康这一项,选择会做运动,偶尔做保健操及遵照医生方法保健的占33.42%,24.94%和0.25%。最后,问卷显示,没有机会接触针对教师的健康讲座的教师占66.58%,而希望参加此类活动的教师则占23.19%。

教师健康问卷调查



制表/姚倩倩