

铁路职工健康状况分析及健康教育对策

马鸿婧¹ 魏占俊¹ 吴建军²

1 中国铁路兰州局集团有限公司疾病预防控制所, 甘肃省兰州市, 730000;

2 甘肃省兰州市甘肃中医药大学公共卫生学院, 甘肃省兰州市, 730000;

摘要: 铁路不仅是大众化的出行工具, 而且还是国家重要基础设施, 无论是在推动社会发展还是保障国民经济中均发挥着重要角色。铁路职工作为铁路运输的直接参与者, 其健康情况将会直接影响到铁路运输的安全、高效与稳定。但是, 铁路运输又具有全天候、连续性强以及工作环境复杂等特征, 这使得铁路职工面临着诸多健康挑战。基于此, 本文首先就铁路职工的健康状况作出分析, 探究针对铁路职工的健康教育对策, 以此确保铁路职工的健康水平。

关键词: 铁路职工; 健康状况; 健康教育

DOI: 10.69979/3029-2808.26.01.081

引言

近些年来, 铁路行业呈现出运行速度不断提升、运输密度持续增大的显著特征, 这些变化对铁路职工的专业技能与身体素质提出了更为严格的要求。一个健康、充满活力的铁路职工队伍, 一方面能够确保铁路运输任务顺利完成, 另一方面还可以保证有效地处理紧急状况。但是, 从现状来看铁路职工的健康已经成为一个不容忽视的问题, 部分铁路职工因长期直面高强度、高压力的工作, 加之不规律的生活作息与不健康的生活方式, 导致其身体和心理已经出现不同程度的问题。因此, 对铁路职工的健康状况作出分析, 探究有效的健康教育对策, 对确保铁路职工身体与心理健康, 进而推动铁路行业的健康发展有着重要意义。

1 铁路职工健康现状剖析

1.1 常见身体疾病

身体疾病是铁路职工群体中最为常见的疾病, 身体疾病将会对铁路职工的工作与生活造成不同程度的影响。具体而言, 铁路职工常见身体疾病主要包括以下几种: 首先, 铁路职工工作压力较大, 部分职工神经长期处于紧绷状态, 加之生活作息与饮食长期不规律, 因此铁路职工患高血压疾病的风险极高。高血压职工会经常出现头晕、头痛以及心慌等情况, 这些问题使铁路职工在工作中难以集中注意力, 而列车司机、调度员等均是铁路部门中需要保持高度注意力的岗位, 因此在日常工

作中, 患有高血压疾病的职工很容易引发安全事故; 其次, 颈椎病与腰椎间盘突出也是铁路职工的常见身体疾病, 受工作性质影响, 部分铁路职工需要长时间保持固定姿势, 如检修工需长期弯腰检修列车, 车站值班员则需要长期坐在控制室前。颈椎病等身体疾病不仅会引发职工颈部、腰部疼痛问题, 严重时甚至还会出现肢体麻木、无力等情况, 这将会对职工的生活质量与正常工作造成严重影响^[1]; 最后, 铁路工作环境较为复杂, 职工会长期受到粉尘、噪声影响, 尤其是从事铁路施工、线路维护的职工, 由于在工作中长期接触粉尘, 因此患尘肺病等呼吸系统疾病的风险极高, 这些疾病不仅会对职工呼吸功能造成影响, 严重时甚至会危及生命。

1.2 心理健康问题

心理健康是铁路职工群体必须直面的健康问题, 由于铁路职工工作任务重、责任大, 尤其是调度员等重要岗位更是承载着维护列车运行安全的重任, 因此很多铁路职工都会出现不同程度的心理健康问题, 其中常见的心理健康问题包括焦虑症、抑郁症等。患有焦虑症的职工主要表现为在工作中担心出现失误、紧张不安、烦躁以及对未来的担忧等, 焦虑症不仅会引起铁路职工的心理疾病, 而且还会引发头痛、心悸以及失眠等身体上的疾病, 这将会对职工工作效率与生活质量造成严重影响。此外, 铁路职工常见的心理问题还包括抑郁症, 工作内容枯燥乏味、长期无法与家人团圆、工作压力较大以及职业发展道路受限等均会引起抑郁症, 患有抑郁症的铁

路职工会表现出行动迟缓、不愿与人交流、失眠以及情绪失落等。最后，心理负担较重的铁路职工还会出现神经衰弱、强迫症等心理问题，这些心理问题在表现形式上存在些许差异，但是却都会对职工的正常生活与工作造成影响，因此管理人员需要保持高度重视^[2]。

1.3 不良生活习惯影响

不良生活习惯会严重影响铁路职工的健康状态，如铁路运输生产一线岗位的职工工作时间并不固定，部分职工无法按时进餐，在这种情况下职工只能食用方便面等速食食品，然而这些食品的营养并不均衡，长期食用将会引起肥胖、高血压以及高血脂等身体疾病。除此之外，不规律的饮食还会对肠胃正常消化造成影响，进而增加患胃炎、肠炎以及胃溃疡等身体疾病的风险。此外，铁路职工非常缺乏运动，大部分铁路职工在工作过程中需要长时间坐着或站立，且因工作劳累等因素，铁路职工在工作之余并不愿意拿出用于体育锻炼的时间，而这将会对职工身体的新陈代谢与免疫力造成影响，进而增加感染其他疾病的风险^[3]。

2 铁路工作健康影响因素深度解析

2.1 铁路工作环境因素

铁路工作环境具有复杂多变的特征，其中不乏对职工健康不利的因素。首先，噪声污染是铁路环境中最为常见的因素，列车在运行过程中将会产生很大噪声，这些噪声的强度通常在 85 分贝以上，特殊区域的噪声甚至高达 100 分贝，如在站台等工作环境非常嘈杂，职工长期暴露在嘈杂环境下将会出现听力受损问题。研究表明长期且持续地接触高强度噪声将会对耳部毛细胞造成影响，并引发听力下降、耳聋以及耳鸣等身体疾病。不仅如此，噪声还会影响到职工的专注力，进而增加因操作失误而引发的风险；其次，铁路工作环境中还面临粉尘污染，引起粉尘污染的常见原因包括铁路施工、线路维护以及货物装卸等；最后，部分铁路工作岗位还面临高温、高湿等恶劣气候环境，如夏季时很多地区温度将会超过 35℃，而在检修库等相对封闭的环境内温度甚至会超过 40℃，若长时间在高温环境下工作，那么铁路职工将会受到中暑、热射病等威胁，如热射病将会严重影响到铁路职工的心血管与神经系统，严重时甚至还会危及生命安全^[4]。

2.2 铁路工作强度与压力

铁路中很多岗位工作强度较大，这些岗位中的职工面临较大压力。以列车乘务员为例，部分长途列车行驶时间高达十几个小时，而这些列车中的乘务员需要全程坚守岗位，以此为乘客提供服务并确保安全。持续性的工作不仅会降低效率，而且还会对铁路职工健康造成影响，如会引起代谢、免疫与内分泌失调等问题，进而导致流感、甲状腺疾病以及糖尿病等疾病。此外，铁路行业具备工作任务重的特点，铁路职工肩负的责任重大，尤其是在节假日期间客流量成倍增长，职工的工作量与面临的压力也将随之增大。在这种情况下调度员等岗位工作人员需要时刻关注列车状态，一旦出现调度问题，那么将会引发严重的人员伤亡与财产损失，在这种巨大的责任压力下很多调度员必须时刻保持紧绷状态，因此非常容易诱发焦虑、抑郁等心理问题。

2.3 个人生活因素

日常生活中的不良习惯等是引发职工健康问题的重要因素。在生活习惯方面，很多铁路职工长时间存在饮食、作息的不规律等问题，如在工作中经常性食用速食食品，缺乏维生素、蛋白质以及膳食纤维的支持，而这些习惯将会增加职工患心血管疾病、消化系统疾病的风险。此外，轮班职工还存在作息紊乱问题，这些职工的睡眠时间无法得到充分保证，非常容易出现内分泌失调、激素水平紊乱等问题，且作息紊乱还会对自身免疫力造成影响，使职工更容易受到各类疾病的侵袭。

3 铁路职工健康教育策略

3.1 加强健康知识培训

铁路职工岗位类型较为多元，不同岗位职工所面临的健康问题也存在些许差异，为此，相关负责部门需要围绕岗位特征而作出针对性的健康知识培训。如针对调度员等需要长期坐立的岗位职工，需要定期进行颈椎病、腰椎间盘突出等疾病防控培训，该岗位的培训内容需涉及坐姿、站姿，以及颈椎等锻炼方法，以此确保职工可以在工作间隙进行自我调整。再如针对线路检修工等高噪声环境下职工，涉及部门需要重点做好听力保护健康教育培训工作，这些岗位职工的培训内容主要包括听力损害原理、耳塞佩戴方式等，同时还需要向职工普及定期听力检查的重要性。在健康知识培训过程中铁路部门需要确保培训方式的多样性，通常情况下可采取“线上+线下”培训模式，如在线上培训过程中，可将培训内

容制作成生动有趣的动画供职工学习,而在线下培训过程中,可邀请健康专家、专业医生进行现场授课,通过面对面交流的方式解答职工在身体与心理健康方面的疑问,以此保证健康教育培训工作的专业性与实质性^[5]。

3.2 改善职工工作环境

改善工作环境是确保铁路职工健康的根本,同时也是健康教育体系的重要组成部分。为控制噪声对职工健康的影响,为长期暴露在噪声环境下的职工发放高质量耳塞、耳罩,同时教育职工正确佩戴方式;解决工作岗位中高温、粉尘问题,结合“送温暖送清凉下一线”等活动给职工提供各类防暑降温物资及食品,给接触粉尘职工,配发防尘口罩;针对夜班人员提供必要的休息条件与营养支持,提供营养丰富的夜宵。

3.3 开展心理健康疏导

持续加强铁路心理咨询队伍建设,提升专业技术水平。心理咨询师需要就焦虑、压力过大以及抑郁等铁路职工常见心理问题展开辅导,在探寻问题根源的同时制定有效解决方案。在健康教育培训中,定期邀请心理专家开展专题讲座,教育内容应当涉及情绪管理、压力应对以及人际关系处理等,从而确保铁路职工能够精确识别情绪,并掌握各类情绪调节方法。此外,需结合各单位活动需求,通过团体辅导活动缓解职工心理压力,如可通过团队合作游戏、团建以及心理拓展训练等释放职工工作压力,这不仅能够改善职工心理状态,而且还可以增强工作团队的凝聚力^[6]。

3.4 推广健康生活方式

需鼓励职工采取健康的生活方式,借助宣传手册、食堂宣传栏等文化建设手段向职工普及健康知识。还需要将培训内容外化于实践,如单位食堂需要提供种类多样、营养丰富的食品,确保食品中维生素、蛋白质以及膳食纤维的供应,同时控制高热量、高糖以及高盐食品供应。此外,结合各单位实际,在健康驿站、健康小屋增设多样化运动器材,如力量训练器械、有氧健身设备等,为职工提供硬件支撑。单位可定期举办体育赛事、趣味运动会等活动,激发职工运动兴趣;同时根据职工的年龄、身体素质等推荐合适的运动项目,如针对长时间坐立的职工给出慢跑等有氧运动建议,以此改善职工的身体机能。

4 结语

综上所述,铁路部门工作具有任务量大、压力大的特征,铁路职工的健康问题将呈现出明显的职业相关性。引发铁路职工健康问题的诱因较多,具体因素包括工作环境、工作强度、工作压力与个人生活方式等。同时,健康教育是提升铁路职工个人身体素养、控制疾病发生的重要途径。为此,铁路部门一方面需要结合工作岗位特征而拟定针对性的健康教育辅导工作,同时以实际行动改善职工工作环境,另一方面还需要做好职工心理辅导工作,并鼓励职工采取健康、科学的生活方式。只有将健康管理融合到工作日常中,引导健康教育由被动宣讲转变为主动服务,才可以切实改变职工的健康状况,从而实现职工福祉与运输安全的双向提升。

参考文献

- [1] 吴宇欣,魏海明,李欣.2023年某铁路单位职工心理健康状况调查与分析[J].铁路节能环保与安全卫生,2025,15(02):20-24+43.
- [2] 张延玲,马婧,姜田园,等.2015—2019年某铁路局职工健康状况分析及建议[J].中国初级卫生保健,2021,35(03):6-9.
- [3] 杨军刚,白宁静.2019年某地区铁路职工健康状况调查分析[J].铁路节能环保与安全卫生,2020,10(03):46-50.
- [4] 李怀银,霍勇燕,王祥.铁路系统不同工种职工“三类人群”的健康状况分析[C]//中国铁道学会劳动和卫生委员会,中华预防医学会铁路系统分会.2018年铁路卫生防疫学术年会论文集.太原铁路疾病预防控制中心,2018:110.
- [5] 李丹,蒋静.某市铁路系统退休职工身体健康状况及干预对策分析[J].工业卫生与职业病,2019,45(03):215-216.
- [6] 李怀银,王祥.铁路不同系统职工“三类人员”健康状况分析[J].铁路节能环保与安全卫生,2019,9(02):46-50.

基金项目:中国铁路兰州局集团有限公司科技发展项目(LZJKY2024072-1)