

你累了嗎？

自我檢測防職災



文·圖／職業醫學科 職業傷病防治中心 主任 劉秋松·主治醫師 何致德、林彥廷

心 血管疾病及腦中風高居全球人類死因的第3名，在臺灣則分別是第2、第3常見死因。心血管疾病及腦中風除了與三高（血壓高、血糖高、血脂高）等危險因子息息相關，與工時過長的關聯性，也已得到確認。預防因過勞而引發腦心血管疾病，是中國醫藥大學附設醫院職業傷病防治中心的特色之一，新推出的各項服務，請民眾善加運用。

本院為國內9家職業傷病防治中心之一

為使勞工能就近獲得職業健康照護，勞動部職業安全衛生署委託本院辦理中區職業傷病防治中心，是國內9家職業傷病防治中心之一（圖1），主要服務中部地區職業傷病患者，提供勞工朋友職業傷病的預防、診斷、鑑定、重建等醫療服務。



圖1

本中心提供的服務	腦心血管疾病職災收案標準
1. 職業傷病諮詢、診斷及鑑定服務 2. 職業傷病個案管理服務與追蹤 3. 協助職災保險補償申請 4. 職業傷害勞工復健轉介 5. 職業傷病勞工治療後復工評估 6. 職業傷病勞工工作能力強化 7. 職災勞工支持性就業服務 8. 職災勞工職業重建服務 9. 勞資爭議協助處理	短期工作過重 1. 發病日及前1日，有特別過度且長時間的工作 2. 發病前1週內有常態性長時間工作 3. 工作型態伴隨精神緊張的工作負荷 長期工作過重 1. 發病前1個月的加班時數超過92小時，或發病日前2-6個月的加班時數，月平均超過72小時 2. 工作時間以外的負荷因子程度

過勞易使腦部及心血管疾病提早報到

引發腦部及心血管疾病的原因相當多（如：三高、抽菸、肥胖、遺傳等），而在血管病變進展的過程中，若工作過勞或壓力過大，很可能導致這些疾病提早發生。針對因職業而促發腦心血管疾病的患者，本院職業傷病防治中心與心臟科、神經內科、神經外科及復健部等科部合作，請該科醫師或護理師發給患者轉介說明單張，提供相關訊息，或由專科醫師直接轉介至職業醫學科諮詢。

本中心為此特別增設「過勞諮詢門診」，除了在復健大樓、第一醫療大樓、立夫醫療大樓、癌症大樓、急重症醫療大樓的大門入口處以及門診、急診、住院批價櫃台的跑馬燈，發布訊息加強宣導之外，醫院網站也公告過勞特別門診時間表。我們同時在體系醫院「中科員工診所」開設了3診過勞特別門診，並將門診時間表放在手機APP應用程式主頁供民眾點選（圖2、圖3），並製作過勞APP QR CODE置入App宣傳單張（圖4），藉以讓更多人知道。

我們還開發了一套過勞相關應用程式的訊息，請醫師在到廠為勞工提供健康服務時協助發放，並在防治中心網頁及Facebook粉絲專頁公布，鼓勵勞工下載使用。



圖2



圖3

照我下載「你累了嗎？」



圖4

助你了解自己是否已經過勞的好方法

我們也在iOS（App Store）行動平台開發一套與過勞相關的應用程式，此iPhone App名稱為「你累了嗎？」，是針對勞工朋友設計的一套實用參考工具，使用者於電腦iTunes store或手機App Store搜尋頁面輸入關鍵字（圖5），包括你累了嗎、過勞、過勞死、過



圖5

勞量表、壓力、超時工作、猝死、腦出血、心肌梗塞、中風、睡眠不足、輪班、過勞門診、職業醫學科、中國附醫、中國醫藥大學附設醫院、職業傷病防治中心、職業促發腦心血管疾病、職業病、職場健康，即可進行搜尋。

「你累了嗎？」App頁面包括過勞量自我篩檢表、過勞定義、職業促發腦心血管相關疾病、過勞因應方法、過勞特約門診時間表。過勞量自我篩檢表譯自丹麥的哥本哈根量表，功能為檢測心力耗竭或過勞傾向的程度。我們透過使用者試算的過勞分數建置資料庫，即可了解個人狀況，再據此提供專業諮詢及建議，或針對過勞程度嚴重的勞工進行職業促發腦血管及心臟疾病的診斷評估，期能早期發現腦心血管疾病的高危險族群，早期採取防治措施，避免發生遺憾。

勞工朋友不可不知

勞工保險職業災害保險分為職災醫療、傷病、失能及死亡等4種給付，若取得職業病身分就醫，其醫療的部分負擔費用轉為勞保支付。因此當勞工遭遇職業傷害或罹患職業病時，可向任職單位的人事部門或所屬工會，索取勞保職業傷病門診單或勞工保險職業傷病住院申請書，就醫時即可免繳健保部分負擔費用。

若勞工遭遇職業傷害或罹患職業疾病，亦可依「職業災害勞工補助及核發辦法」的規定，申請職業疾病生活津貼、身體障害生活津貼、職業訓練生活津貼、看護補助、器具補助、職業災害勞工死亡家屬補助及退保後職業疾病生活津貼等各項補助。