

高校教师常见慢性病患率及健康管理对策研究

章玉梅

南京医科大学 江苏南京

【摘要】目的 分析高校教师常见慢性病患率，并提出针对性的健康管理对策。**方法** 选取2021年5月~2023年5月在高校任职的教职工100例，参与调研的高校教师均患有慢性病，采用问卷调查的方式了解患者的基本信息，对患者进行相关检查，诊断疾病，统计男性和女性患慢性病的信息并对比。**结果** 对比不同性别高校教师常见慢性病患率情况，可以发现，心脏病、高血脂和其他类型疾病，男性的患病率要高于女性，差异具有统计学意义， $P<0.05$ 。而高血压、糖尿病和高尿酸血症，男性和女性对比差异没有统计学意义， $P>0.05$ 。**结论** 需重视高校教师的身心健康工作的建设，给教职工和个人及其家庭带来幸福，也为高校的改革和发展贡献力量。

【关键词】 高校教师；慢性病；健康管理

【收稿日期】 2023年9月15日 **【出刊日期】** 2023年10月15日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000588

Research on the prevalence of common chronic diseases among college teachers and health management countermeasures

Yumei Zhang

Department of Outpatient Clinic, Nanjing Medical University Jiangsu Nanjing

【Abstract】Objective To analyze the prevalence of common chronic diseases among college teachers and to propose targeted health management countermeasures. **Methods** A total of 100 cases of faculty and staff working in colleges and universities from May 2021~May 2023 were selected, and all university teachers who participated in the survey had chronic diseases, and the basic information of patients was understood by questionnaire survey, relevant examinations were carried out on patients, diseases were diagnosed, and the information of men and women suffering from chronic diseases was counted and compared. **Results** Compared with the prevalence of common chronic diseases among college teachers of different genders, it can be found that the prevalence of heart disease, hyperlipidemia and other types of diseases is higher in men than in women, and the difference is statistically significant, $P<0.05$. While hypertension, diabetes and hyperuricemia, the difference between men and women is not statistically significant, $P>0.05$. **Conclusion** It is necessary to pay attention to the construction of physical and mental health of college teachers, bring happiness to faculty members, individuals and their families, and contribute to the reform and development of colleges and universities.

【Keywords】 university teachers; Chronic disease; Health management

慢性病的全称是慢性非传染性疾病，主要包括有心脑血管疾病、恶性肿瘤、精神疾病等，主要是因为环境的污染、不良的生活方式、饮食结构不合理、长期的紧张疲劳、心理疾病等因素导致的，潜伏期一般比较长，治愈的难度较大，且疾病的持续时间长，病因复杂，对人体的健康危害较大。相关数据研究表明，慢性病是困扰人们健康的主要疾病。近年来，慢性病患病率和死亡率出现上升的趋势^[1]。对于高校而言，教职工的健康问题是不可忽视的，健康的身体和积极向

上的心态，对教学是比较有利的，能促进学校事业的长远发展，为了探究高校教师常见的慢性疾病患病率和健康管理的对策，本文采用抽样调查的方式，分析并收集高校教师体检和病案的资料，具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 资料

选取2021年5月~2023年5月在高校任职的教职工100例，参与调研的高校教师均患有慢性病，收集并整理教职工的基本信息，录入计算机中进行分析处

理。100例慢性病患者中，男性患者58例，女性患者42例，年龄最大的是55岁，年龄最小的28岁，平均年龄(44.68±3.32)岁，疾病的类型有高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、高尿酸血症、慢性胆囊炎、慢性肺炎等。

1.2 方法

调查患者的年龄、性别、职业以及文化程度等基本信息，问卷调查中还包括饮食情况、运动情况和吸烟饮酒情况等。体格检查主要有身高、体重和血压。实验室检查的内容包括空腹血糖、血脂，使用国家统一认证计量的测量工具，采用常规的方法进行测量^[2]。

高血压的诊断：在没有服用降压药的情况下，收缩压大于或等于140mmHg，舒张压大于或等于90mmHg，则定为高血压疾病。

糖尿病的诊断：空腹状况下，血糖的正常值是4.0~6.1mmol/L，糖尿病患者全天任意一个时间的血糖水平都大于或等于11.1mmol/L。

血脂异常的诊断：采集空腹血清，结合我国的血脂参考值范围，空腹血清中总胆固醇大于或等于5.7mmol/L，则为高胆固醇血症，甘油三酯大于或等于

1.7mmol/L，则为高甘油三酯血症。

高尿酸血症的诊断：不是同一天，两次检测尿酸水平增高，男性尿酸水平大于420μmol/L，女性尿酸大于360μmol/L。

慢性胆囊炎的诊断：多借助于腹部B超、腹部CT以及腹部核磁等影像学进行检查。

慢性肺炎的诊断：患者体温通常大于38℃，双肺听诊可以闻及干湿啰音，胸片可见炎症的浸润阴影。

1.3 统计方法

数据在SPSS22.0中录入，计数资料为%的方式，实施卡方检验。计量资料为($\bar{x} \pm s$)的方式，做出t检验。采取数据统计学分析，P<0.05，如果符合，则统计学有意义。

2 结果

对比不同性别高校教师常见慢性病患病率情况，可以发现，心脏病、高血脂和其他类型疾病，男性的患病率要高于女性，差异具有统计学意义，P<0.05。而高血压、糖尿病和高尿酸血症，男性和女性对比差异没有统计学意义，P>0.05，详见表1。

表1 不同性别高校教师患常见慢性病情况对比分析

指标	男性	女性	P
高血压	47 (47%)	42 (42%)	>0.05
心脏病	36 (36%)	16 (16%)	<0.05
糖尿病	26 (26%)	27 (27%)	>0.05
高血脂	38 (38%)	21 (21%)	<0.05
高尿酸血症	10 (10%)	9 (9%)	>0.05
其他慢性疾病	11 (11%)	12 (12%)	<0.05

3 讨论

高校教师大部分是高级知识分子，肩负着下一代国家栋梁的教育教研工作，也是反映一个国家经济水平和文化的体现。因此，高校教师的问题一直受到社会重视。高校教师面临的压力较大，影响他们的健康因素也多种多样，主要包括有：高校教师在受到社会各界人士尊重的同时，也面临很大的压力，在日常的工作中，需要在教学上有成果，积极地申报课题，需要发表高水平的论文。目前，还有人事考核、绩效评定等方面的压力，这会使高校教师面临很大的压力，挑战重重^[3]。长时间的心理压力，会出现酗酒、吸烟等不良生活习惯，紧张、焦虑和沮丧等情绪，也是诱发

慢性病的重要原因。在定期进行健康体检中，很多教师不愿意参加，会说工作忙、怕麻烦等多种理由，很多教师在体检后，只看自己有无疾病，而没有观察体检结果中各项指标的变化^[4]。健康知识了解不足，也会使很多疾病的早期没有得到重视，留下遗憾。错误的生活方式，是导致慢性疾病出现的重要原因，由于教研的压力大，不按时饮食，熬夜也比较常见。社会的发展，很多高校教师上下班不愿意步行或自行车，而是选择开车等舒适的交通工具，家用电器的科学化，劳动也逐渐减少，代谢缓慢，脂肪不能及时地消耗，会导致疾病的出现。有关数据显示，教师不能及时地参与体育锻炼，会因为“没时间、没必要、没场所等”

多种因素而影响高校教师的热情^[5]。学校可以在财力和精力允许的条件下,借助高校体育馆的优势,因地制宜,积极开展各项体育活动。根据大量调研数据表明,断粮能增强体质,避免慢性疾病的出现^[6]。另外,不良的价值观也是导致慢性病高发的原因,社会上总是倡导忘我的精神,弘扬无私奉献的意识,认为带病工作是一种奉献行为。这样偏激的观念,会影响教师的健康,起到误导作用,牺牲了自己的身体,也对家人和社会不负责任。

目前,很多高校对于健康预防的保障设施上,仅仅是进行一年一次的健康体检,没有进行健康管理,服务的形式单一,涉及的保健项目较少。高校医院也没有获得社区卫生服务的资质,教师的健康信息档案没有建立统一的模式,对于体育活动的倡导方面,也没有足够的理论指导和有效的健康促进措施的实施。对于上述问题,需要进行健康管理,主要包括有:在学校引导下,可以适当的组织体育活动,例如校园晨跑、教职工运动会等,对于积极性不高的教师,应广泛宣传,做到人人参与,可以采取面对面沟通的方式进行。对于教师管理方面,可以动员多方参与力量进行。健康教育是一项重要的社会活动,主要目的是预防疾病,促使人群健康,提高整体的生活质量,通过有组织、有计划、有系统地进行,为高校教师提供健康的知识和相关的技能,使人们能养成健康的行为和生活方式,避免出现影响健康的危险因素。加强对慢性疾病相关知识的宣传,对于疾病的具体干预措施也进行普及,了解慢性疾病早期预防措施的重要性。可以设置健康教育手册,面向高校教职工进行宣传,拓宽信息传播的渠道,设置趣味性、专业性、通俗性的健康教育手册,普及知识,使高校教师树立健康的观念。帮助高校教师学会一些基础的自我检测能力,如心律检测、体温检测、血糖检测、血压检测、尿酸检测等,院前急救知识需要及时的普及^[7]。

慢性病的疾病持续时间长,且早期的临床症状轻,不容易被发现,一般情况是出现严重的症状时,才会去医院就诊,这样会错过最佳的治疗时间。因此,进行健康体检是很有必要的,建立健康体检的长效保障机制,每年定期进行体检,需要将慢性疾病作为重点的检查对象,体检结束后,需对体检人群的各项指标进行对比,做到横向对比、纵向对比,并将数据留存,找出指标的变化规律和趋势,并安排专业人员做针对性的咨询沟通,高校教师需对自己的健康状况了然于

心,自觉地改变自己的不良生活习惯,加强自我健康管理。当然,自己的生活习惯是很重要的,需要在适应环境变化的同时,养成良好的习惯,有一定的稳定性,在生活习惯中不断地进行磨合变化,在家庭成员中也可以互相影响、监督。定期体检数据资料的留存,建立健康档案,评估慢性病的风险和健康状况,并做出前瞻性的预测^[8]。本次调研中对于100例教职工的资料进行分析,发现心脏病、高血脂和其他类型疾病,男性的患病率要高于女性,差异具有统计学意义, $P<0.05$ 。而高血压、糖尿病和高尿酸血症,男性和女性对比差异没有统计学意义, $P>0.05$ 。说明男性的慢性病发病率总体比女性高,更应该在日常的生活中加强自我管理,戒烟戒酒,养成良好的生活习惯。

综上,加强高校教师的慢性病健康管理,不仅有利于教师个人的健康,更对教育、科研事业带来有益的影响。

参考文献

- [1] 肖喜娥,蒋宝泉,钟丕洪,等.重庆市某区中小学教师人群常见慢性病动态分析[J].公共卫生与预防医学,2019,30(4):132-135.
- [2] 朱文,章勇,王嘉.2015—2017年某高校教师健康状况分析及健康管理对策[J].中国校医,2018,32(11):832-833.
- [3] 翟艳丽,翟爱萍,原建慧,等.山西省某市小学教师健康体检状况分析[J].长治医学院学报,2018,32(1):27-29.
- [4] 顾东风,黄广勇,吴锡桂,等.中国人体重指数及其与心脑血管疾病的关系.中华医学杂志,2002,82(15):1018-1021.
- [5] 李立明,饶克勤,孔灵芝,等.中国居民2002年营养与健康状况调查.中华流行病学杂志,2005,26:478-484.
- [6] 殷晓梅,徐斐,王青平,等.南京市冠心病流行病学分布特征与主要的危险因素.中华流行病学杂志,2003,37(7):269.
- [7] 焦淑芳,尹香君,王瑜,等.北京市城区居民慢性病患者现状及危险因素分析.中国慢性病预防与控制,2002,10(4):174-176.
- [8] 郑建东,魏华,郭浩明,等.北京市朝阳区社区慢性病流行状况调查.中国预防医学杂志,2002,12(3):307-309.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS