

什麼是「過勞」？

「過勞」為職業促發腦心血管疾病之俗稱，係個人腦心血管疾病，因工作因素，如遭遇異常事件、長期處在高強度之壓力或長期超時加班，促使其發作或惡化。而腦心血管疾病包含腦出血、腦梗塞、心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、及心因性猝死等。



哪些工作容易過勞？

- 極度緊張、精神負荷高的工作。
- 時間不規律、經常出差、需輪班或夜班等特殊作業型態的工作。
- 特殊作業環境，如異常高低溫、或充斥噪音等環境之工作。



如何評估是否為過勞？

過勞之認定需有「工作負荷過重」事實，可藉由下列要件進行綜合判斷，惟除量之考量外，仍會依個人工作性質及其作業環境予以評估。

異常事件：

- 引起強烈精神負荷事件。
- 對身體會造成突發性或難以預測的緊急強度之負荷。
- 急遽且明顯的工作環境變動，如：溫差極大之工作場所。

短期工作過重：

- 發病前一日特別過度且長時間的工作。
- 發病前一週內有常態性長時間工作。

長期工作過重：

- 發病前1個月之加班時數超過100小時。
- 發病前2至6個月，月平均加班時數超過80小時。
- 發病前1至6個月，月平均加班時數超過45小時，惟需視個案情形再為評估。



如何預防過勞？

- 盡量避免長期超時工作，適度休息、充足睡眠、規律運動，及適度調節工作壓力，舒緩緊繃之心理壓力。
- 於特殊作業環境工作時，應佩戴防護具（如耳塞），若處於異常溫度之環境，不宜工作太久，若身體有不適情形，應立即反應並休息。
- 控制飲食（建議低脂、高纖飲食）、注意營養，進行膽固醇、血壓控制，戒菸、戒酒等。
- 定期健康檢查。



當您懷疑自己或家人之腦心血管疾病與工作相關，要如何處理？

1

蒐集工作內容、工作時數及作業環境等資料。

2

至職業醫學科門診請專業醫師協助評估。

3

取得工作相關疾病診斷書後，向勞保局提出職業病申請。

長期超時開車， 遊覽車司機中風倒下…

葉先生為遊覽車駕駛，工作需經常開長途車程，每天早出晚歸、工時不固定，於某段期間因公司旅遊團量大，持續不斷工作，終於一段時間後中風倒下，因懷疑其中風之發作和工作有關，故至職業醫學科門診就醫諮詢，經醫師評估其雖有糖尿病史，但控制良好、且無喝酒之習慣，可大致排除非工作相關因素，經綜合其工作內容後，評估符合過勞認定參考指引，故認定其中風為職業促發之疾病。



健康加油 過勞 Bye Bye !!



萬一您或家人有過勞情形，
並懷疑與工作有關，請讓我們協助您！

職業傷病管理服務中心

諮詢電話：(02)3366-8266 網址：<http://www.tmsc.tw/>

台北榮民醫院

電話：(02)2875-7525分機：830、831

台大醫院

電話：(02)2312-3456
分機：67491、67067

林口長庚紀念醫院

電話：(03)349-8765

花蓮慈濟醫院

電話：(03)856-1825分機：2144

中國醫藥大學附設醫院

電話：(04)2205-2121
分機：4508、4509

中山醫學大學附設醫院

電話：(04)2265-6110
分機：56207、56208

彰化基督教醫院

電話：(04)723-8595
分機：4131、4132

台大雲林分院

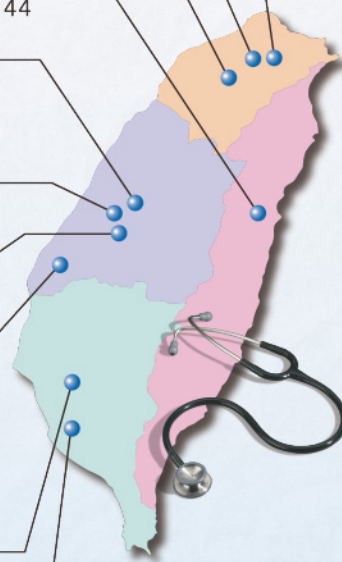
電話：(05)633-0002
分機：8781

成功大學醫學院附設醫院

電話：(06)235-3535
分機：4937、4939

高雄醫學大學附設醫院

電話：(07)313-3604



小心超時工作易引發 心血管疾病



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

廣告