

# 当前教师职业病的调研与预防

孙河龙 仝山林 皮哲宇 杨雅洁

河南中医药大学 河南 郑州 450008

**【摘要】**21世纪是知识经济时代,知识已经成为创造财富、促进社会发展的重要资本。作为现代科学技术和文化知识的传播者,教师承担着高质量人才培养的关键任务,是党和国家宝贵的人力资源。他们的身心健康直接关系到科教兴国、人才强国战略的实施。但由于长期保持同一状态、使用不尽完备的教学设备、面对不同层次和个性特点的学生,很多教师都出现了比较严重的身心问题。本文针对这些问题进行探讨,并提出相应的预防措施,以期防病于未然。

**【关键词】**教师职业病; 调研; 预防

作为新时代素质教育的关键环节,教师的健康关系到社会人才输出。相关调查结果显示,饱受疾病折磨的教师约占全体教师比例的2成,处于亚健康状态的教师约为70%<sup>[1]</sup>。由此可见,高强度的工作给教师的生理和心理都造成了不小的压力,以致出现了教师职业病。

## 1 教师职业特点分析

每个职业都有不同的责任,因此而呈现出了不同的职业特点。教师在长期的教学和发展中也产生了独具特色的职业特点。

### 1.1 工作对象复杂

教师需要常年面对不同个性、不同水平层次的学生,也就要求他们能够有针对性的展开教学工作。在日常备课、讲解作业、课下辅导等方面都要根据每个学生制定不同的方案。形式的多样性、内容的灵活性、学生的差异性,也让教师长期承受着来自各方的压力。

### 1.2 知识更新速度快

教师的职责就是传道授业解惑,为了保证课堂教学质量,教师需要学习很多知识,并不断更新知识库。如今快节奏的生活下,知识更新速度也在加快,教师常常需要加班熬夜完成知识库更新,以满足学生对知识的需求。

### 1.3 职称科研压力大

当前社会对教师职称科研的要求也越来越高,如果达不到某个目标可能就只能停留在初级。抛开工资水平不谈,单就家长的信服度而言就会受到不同程度的影响。日常授课、备课、修改作业之后还要思考科研问题,对教师的身心都是一种负担。

### 1.4 家校沟通问题难

迫于经济压力,很多父母都会将孩子交给爷爷奶奶带,自己出去打拼。而爷爷奶奶对孙辈的孩子往往是有些过分溺爱的,这种情况下教师的口头批评都有可能成为投诉的理由。除此之外,孩子的教育方式也存在一定的沟通困难。

## 2 教师职业病分析

教师肩负未来社会人才输出的重担,他们常常需要考虑很多问题。在长年累月的高强度工作下,教师中间有近六成患上了不同程度的职业病<sup>[2]</sup>,如咽炎、颈

椎病、静脉曲张、心脑血管疾病以及心理问题等。

### 2.1 慢性咽炎

教师群体最易出现声带受损,职业特殊性要求他们长期大声讲话,声带部位始终处于紧绷状态,逐渐充血、水肿、出现结节。再加上粉笔灰尘刺激,随着时间的发展而引发周围组织炎症蔓延,出现诸如慢性咽炎等疾病。不少教师因此而退出教育一线,转向后方工作。

### 2.2 颈椎病

为保证课堂教学质量,教师需要提前备课、批改作业、抬高手臂进行板书,还要就学生课堂提出的问题进行探讨或学习。这个过程中,教师需要让颈椎较长时间保持同一个姿势,长期的颈椎紧张状态,让教师的颈椎或多或少都有一些问题。不管是颈椎病还是颈椎退化性关节炎,这些疾病都会伴随教师很长时间。

### 2.3 静脉曲张

出于对职业的敬畏和对学生的尊重,教师授课期间通常会采取站立姿势,腿部肌肉紧绷,下肢血液回流受限,逐渐出现下肢肿胀、疼痛。如不能尽快缓解或恢复下肢血流状态,可能就会引起下肢静脉曲张。很多老教师的腿部血管常弯曲如蚯蚓状也是这个原因。

### 2.4 脑力疲劳

虽然每位教师面对的课程只有一门,但是仍然需要思考如何用学生喜欢的方式讲明白、讲透彻。日复一日地备课、思考、批改作业,教师很容易用脑过度使血供和氧气供应不足,从而出现大脑的疲劳感,引发诸如头昏脑涨、记忆力下降、注意力分散、工作效率低下等问题。

### 2.5 心理疲劳

随着社会竞争压力的逐年上升,家长、学校和学生对教师的要求也在不断加码。不管是处在哪个阶段的教师都要面临着人际关系、职称评定、教学评价以及学生欢迎度等方面的压力<sup>[3]</sup>。如果不能合理疏导排解,可能会使内分泌功能紊乱,产生心理疲劳。

## 3 教师职业病预防对策

教师的工作是脑力和体力的双重支出,它既要求教师掌握庞大的知识体系,又要求教师具备健康的身体状态。当前很多调研结果显示,教师正面临着身体和心理的双重折磨,整体健康状态令人担忧。如何有效预防,

将疾病扼杀在摇篮里应成为社会、学校和教师自身应该关注的关键问题。

### 3.1 慢性咽炎的预防对策

教师群体的慢性咽炎大多是因为用力讲话时间过长,所以应针对性地缩短讲话时间,课后多饮用茶水或中药茶饮。授课期间,教师可以通过提问、板书演练、小组讨论、答疑解惑几种形式避免满堂灌,一来可以活跃课堂气氛,二来也可以保护教师的嗓子。此外,在感冒、疲劳和女性教师月经期间,应该尽量少讲话,避免身体虚弱状态下引发的声带受损<sup>[4]</sup>。

### 3.2 颈椎病的预防对策

伏案工作时间过长,教师颈椎问题也成了大家关注的重要问题,可以在低头或伏案工作一段时间后,抬头远视数分钟,并轻柔按摩头颈,让头颈向相反方向缓慢活动,缓解颈部紧绷状态。同时,在坐姿方面要尽可能端坐,头部略微前倾,保持身体正常生理曲线,降低因体态问题引发颈椎病的几率。

### 3.3 下肢静脉曲张的预防对策

下肢静脉曲张的发生多与久站或久坐相关,在教师的日常工作中要注意避免久坐或久站不动,定时起身做一些有助于血液循环的活动或在卧床休息时将下肢抬高促进血液循环。此外,夜间睡前泡脚既可以辅助疏通下肢血管,还可以还缓解疲劳,帮助睡眠,教师可以在工作一天后通过这样的方式让紧绷的肌肉松弛。

### 3.4 脑力疲劳的预防对策

脑力疲劳多和长期过度用脑相关,因此在预防方面需要劳逸结合,避免长期连续用脑。每隔1小时可以做一些其他事情缓解脑疲劳,多拿牛角梳或木质梳子梳头、放松长期紧张的头部神经。此外,还可以找空气比较好的地方进行5-10分钟的腹式深呼吸,缓解紧张情绪的同时还可以增加大脑需要的氧气,一举两得。

### 3.5 心理疲劳的预防对策

心理疲劳来自于三个方面:一是学生群体成长中问题百出,教师心急却劝不动;二是学校教学任务重,除了学生成绩没有别的标准;三是教师本身性格问题,习惯钻牛角尖,把自己逼进死胡同。三种情况不管哪一种第一要做的就是摆正心态,对症处理。如果是学生群体的问题,教师要全面客观看学生其他方面的优势,而不是只盯着成绩;如果是教师本身性格问题,可以尝试和朋友、同事交流近期心中困惑;如果是学校问题,可以跟校方提议多增加一些文娱活动,在工作之余放松

身心。

## 4 结语

“师者,传道授业解惑也。”但如果教师没有健康的身心状态,传道授业解惑自然也会出现问题。作为社会高素质人才的培养者,教师的身心健康必须引起关注。本文对教师职业病及预防措施进行了探讨,希望帮助教师摆脱职业病的困扰,以便更好地适应现代教育不断变化的需求。

## 【参考文献】

- [1]王鑫,丁凌风,鲁辉.高校教师疾病谱系及疾病处理方式的调查研究[J].农村经济与科技,2008,19(8):50-54.
- [2]郑鹏,王磊.教师职业病对心理健康的影响[J].邢台职业技术学院学报,2014,31(1):52-55.
- [3]罗肖华.教师常见职业病及预防对策[J].卫生职业教育,2005,23(16):30-31.
- [4]郭海燕.教师常见职业病及其预防措施[J].甘肃教育,2016(22):37.

【课题项目】大学生创新创业训练计划项目

【课题名称】当前教师职业病的调研与预防

【课题编号】201910471004

## 【作者简介】

1. 孙河龙(1984-2), 性别: 男, 籍贯: 河南汝州, 民族: 汉族, 职称: 讲师, 学校: 河南中医药大学, 研究方向: 创新创业教育;
2. 仝山林(1998-9), 性别: 男, 籍贯: 河南省唐河县, 民族: 汉族, 学校: 河南中医药大学, 研究方向: 创新创业教育;
3. 皮哲宇(1998-6), 性别: 男, 籍贯: 河南省辉县市, 民族: 汉族, 学校: 河南中医药大学, 研究方向: 创新创业教育;
4. 杨雅洁(1997-12), 性别: 女, 籍贯: 河南省孟津县, 民族: 汉族, 学校: 河南中医药大学, 研究方向: 创新创业教育。