

## 認真負責的運將 途中過勞倒下，驚險救回！

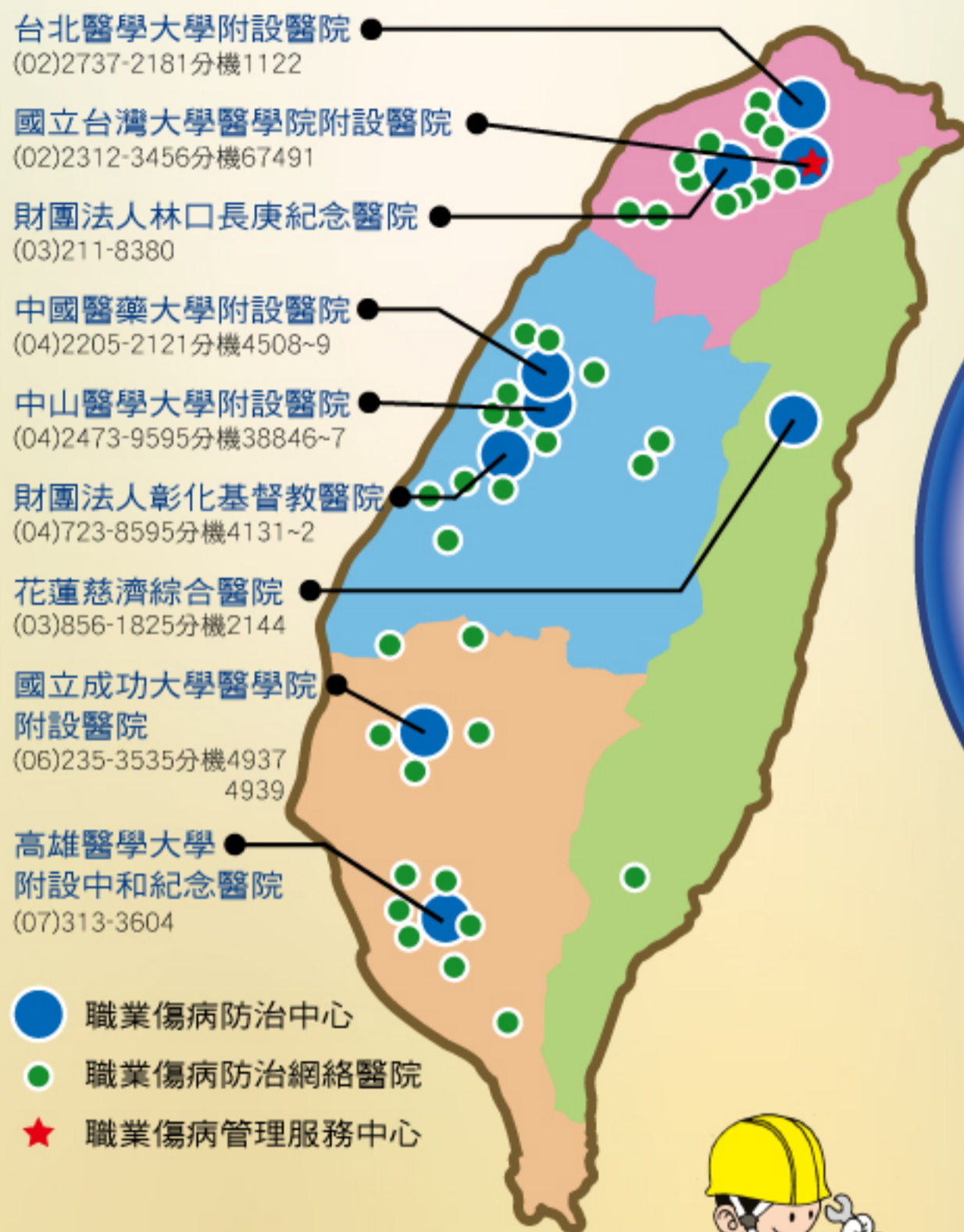
司機王先生職業為開客運車，每天由台北板橋開至彰化員林，每趟4小時，來回4趟。工作時間為早上07:00至隔天清晨00:30，工作五天休息一天。從96年2月到6月，每月超時工作76~154小時。7月又因公司有人離職，造成連續工作十四天。當月14日下午4點半，開車由板橋到新竹關西的路中，突然發生頭痛、暈倒，被送至當地醫院再轉至台北治療，診斷有腦幹出血、高血壓；於97年8月20日到職業傷病中心做進一步鑑定。診斷結果認為：病發前6個月，每月超時工作超過80小時，明顯異常，屬職業病。

### 認定是否過勞的原則：

1. 起因於外傷的情形：因於工作上受外傷而發生的疾病，譬如：勞工工作中被鐵塊撞擊頭部而造成頭痛、嘔吐等症狀，馬上送至醫院經檢查診斷為蜘蛛膜下出血。
2. 起因於工作的疾病：需要有一定時間、場所、明確之超出尋常工作範圍的特殊壓力發生之事實為媒介，而引發腦心血管疾病，如：工作時間過長、職業有關之重度的體力消耗或精神的緊張。
3. 其他評估原則：必須考慮許多複雜的因素，包括勞工原有疾病如高血壓症、動脈硬化、高脂血症、糖尿病等；個人習慣如吸菸、飲酒等。



## 就近服務最快速 免除您再繞遠路



行政院勞工委員會  
免費諮詢專線

**0800-085151**

職業傷病管理服務中心

**02-3366-8266**

<http://www.tmsc.tw>



長期超時工作，會增加  
心肌梗塞、中風等疾病發作機率

# 別說「過勞」不是職業病！



行政院勞工委員會



## 專業醫師怎麼說？



勞委會南區職業傷病防治中心  
國立成功大學醫學院附設醫院  
環境職業醫學部主任 郭浩然

### 什麼是過勞？

過勞為現代非常普遍的職業病，而且病例有年年升高的趨勢，影響重大，不可小視。

不論何種行業，只要是長期高強度、超負荷的勞心勞力，任由疲勞累積，就容易發生過勞情形，引發心肌梗塞、中風或其他心臟、血管、腦血管等循環系統疾病。

### 什麼樣工作情況，潛在過勞危機？

1. 當工作者本身有疾病或是睡眠不足，加上「長時間工作」，且每週工作時數超過48到50小時以上。
2. 工作中有超乎尋常工作的壓力，例如重度的體力消耗，或精神緊張（包括嚴重的驚慌、恐懼等）。
3. 不規律的工作、經常出差、日夜顛倒輪班，或夜班工作。
4. 作業環境特殊，例如：溫度異常、噪音太大。



勞委會中區職業傷病防治中心  
中國醫藥大學附設醫院  
職業醫學科主任 劉秋松



### 過勞引發腦心血管疾病，會有哪些症狀？

#### 腦部血管疾病症狀如下：

- 臉部兩邊不表情不一致（例如一邊下垂）、無法展現笑容、嘴歪或眼斜。
- 兩手臂可能因無力或是麻痺而無法控制自如，或無法順利舉起。
- 說話可能變得含糊不清。

#### 心臟血管疾病症狀如下：

- 胸痛，疼痛位置通常位於胸口中央，感覺有壓迫感。
- 胸口疼痛延伸到手臂（通常是左手臂，但也可能兩手臂都有），另外也有可能下巴、脖子、背部及腹部會疼痛。
- 呼吸困難。
- 噁心感。
- 明顯的焦慮感覺，類似恐慌。

### 如何預防過勞引發腦心血管疾病？

1. 要儘量避免長期的超時工作。
2. 如果工作中會接觸到異常的溫度或噪音時，須請求僱主施行工程控制，或提供個人防護設備來減低傷害衝擊。
3. 隨時注意是否有超出平常工作的額外壓力。
4. 控制飲食（建議低脂、高纖飲食），注意營養，控制血中膽固醇、控制血壓，規律運動，戒菸、戒酒，也都是很重要的預防方法。
5. 適度休息、充足睡眠、適當運動
6. 定期健康檢查

### 萬一您有過勞現象，懷疑跟工作有關 請找職業傷病防治中心

勞工職業傷病可由一般科別醫師提供醫療照顧，但要請公傷假及請領職災給付所需的職業傷病診斷證明，只有職業醫學科醫師才能給你專業之服務。

行政院勞委會為保障職業傷病勞工權益，於全國成立九家職業傷病防治中心暨四十六家網絡醫院，讓勞工能就近獲得協助。有職業傷病問題，找防治中心或網絡醫院，才不會跑冤枉路。