

痛经假,你请过吗?

10余省份女职工可休痛经假,宁波已实施12年

法规 痛经假 宁波妹子早就可享此项福利

近日,因为宁夏的一份文件,“痛经假”再次引起热议。

据报道,宁夏将出台《自治区女职工劳动保护办法》,其中明确“痛经假”,重度痛经或经量过多,不能坚持正常工作的,可给予1天到2天休假。

其实,这已不是新鲜事,全国已有10多个省份出台了相应文件给予女性员工“痛经假”,而我省早在2004年就开始实施了。那么,该法规的知晓度如何?你有请过“痛经假”吗?

记者 王婧

“痛经假”这一概念由来已久,早在1993年原卫生部、全国总工会等5部门联合颁布的《女职工保健工作规定》就已指出,患有重度痛经及月经过多的女职工,经医疗或妇幼保健机构确诊后,月经期间可适当给予1~2天的休假。

目前,有10余省份在本地区的女职工劳动保护办法中提出女职工在一定条件下可休“痛经假”,最长可休二至三天。

其实,宁波的妹子们也不用羡慕,因为宁波早就有了“痛

经假”。昨天,记者从宁波市人力资源和社会保障和社会保障局获悉,浙江在2004年就有了“痛经假”。据《浙江省女职工劳动保护办法》的第十条规定,用人单位对从事国家规定的高处、低温作业和第三级体力劳动强度作业的女职工,在月经期间,应当暂时调整、安排合适工作或者给予一至两天带薪休息。经医疗单位证明患有重度痛经及月经过多的女职工,在月经期间,用人单位应当给予一至两天的带薪休息。



漫画 章丽珍

调查 难落实 九成网友称不知痛经假

今年2月份,宁波市总工会做了个“关于痛经假,您怎么看”的网络调查,有1092人参与。其中,814人是一线普通职工,占总数的75%;955人为女性,占到了投票总数的87%;另有137位

热心男性也参与了调查。调查对象年龄段主要分布在25岁~45岁,其中25岁~35岁占了总数的62%,35岁~45岁占了总数的21%。机关事业单位和私企职工,分别占总调查人数的30%和40%。

调查显示,1092人中仅65人称知道所在单位有痛经假。

“我们不知道有‘痛经假’。”昨天,一家生产型出口外贸企业的负责人向记者表示,他们企业已经成立将近20年了,还从

来没有员工请过这样的假。

也有企业相关负责人表示,虽然公司不知有痛经假一说,但是遇到痛经等影响工作的情况,女职工可以请病假或者事假,也是带薪的。

难为情 痛到不能上班就请病假

在采访中,记者了解到,痛经假难落实的主要原因是女职工碍于情面不主动提,或者还有很多人不知道有该项休假。

小陆是高新区某事业单位的职员,参加工作近两年,她有痛经史。“每个月的那几天简直是痛到生无可恋,而且工作效率极其低下。”小陆略带羞涩地说,“那

几天,我总是弓着腰,抱着热水袋,就算吃了止痛片也缓解不了多少。”

“我是最近看新闻才知道有痛经假的,一直不知道还有这么个假期。”她不无惊讶地感慨。

另外一位在外贸公司做销售的小马说,她们公司的规定里没有痛经假这一条,“实在痛到不行就去医院

开证明,这个时候往往都要同事扶着去……”小马说,有一次她直接痛得昏过去了,也只是请了两天病假。

还有不少女职工不请痛经假是嫌麻烦或者难为情。“我知道这个假的,但是每次肚子上贴个暖宝宝,多喝热水,能扛就扛过去,而且去医院开证明,实在太麻烦,

本来就痛,遇到排队就更麻烦了。”在一家生产仪器仪表的企业上班的小郑说,最主要的是,请这个假觉得难为情,尤其是在男领导面前。

“我要是太痛了,就说肚子痛,会请假休息半天,领导也就心领神会,一般也不会为难。”在一家互联网公司上班的小乐说。

医生 患者多 让医生开痛经病假条的不多

“从医10多年来,我只遇到一例来申请痛经病假证明的患者。”宁波市妇儿医院妇产科的熊医生说,这个女患者当时痛得连床都下不了,经过评估后,她开了痛经证明。

宁波市中医院妇科医师王颖表示,来看痛经的女性很多,一般一个星期可以接

诊1~2个,痛经的多以年轻女性居多,不少是初潮后的小姑娘,但是很少患者会要求开痛经假请假条。

王颖说,痛经又称“经行腹痛”,是指妇女正值经期或行经前后,出现周期性小腹疼痛,症状严重者可影响生活质量。痛经又分为原发性痛经和

继发性痛经两类。

原发性痛经是妇科临床常见病、多发病之一,一般在初潮后1~2年尚无症状或仅有轻度不适,严重的痉挛性疼痛多发生于初潮1~2年后的青年女性;而继发性痛经指由盆腔器质性疾病如子宫内膜异位症、子宫腺肌病、盆腔炎等病变引起的痛

经。

有调查表明,我国妇女中痛经发生率为33.1%,其中原发性痛经占53.2%,我国女大学生原发性痛经发病率高达62.88%,临床一线女性护理工作原发性痛经发病率高达40%~90%,严重影响了其身心健康,给其学习、工作、生活带来了极大不便。

说法 痛经假莫成“纸上福利”

“痛经假就像没牙的老虎,或许会成为‘纸上福利’。”昨天,一名不愿意具名的律师说,痛经假是好假,但是上升到立法层面,就面临诸多现实困境,一方面年轻女性职工觉得难以启齿,不会轻易去请假;另一方面企业有用工成本,不太会认同痛经假,最重要的是,目前痛经假的投诉举报机制不是很完善,很多女性考虑到自己投诉举报后要付出的代价,也就不了了之。

有业内人士指出,在现有法律和社会文化之下,“痛经假”既是一部分女性切实的迫切需求,又有可能加剧女性在用工市场中所遭遇的不平等待遇。“痛经假”要想得以落实,关键是平衡好用人单位的经济利益与女性职工的身体权益之间的关系。保护妇女权益、破解女性用工困境,应制定更为明确的实施细则,完善隐私保护机制,建立健全用人单位激励体系,在女职工和用人单位之间寻求利益平衡点。

提醒 预防痛经 需改变生活习惯

王颖说,改善日常生活习惯是预防原发性痛经的有效途径和方法。

1. 寒湿凝滞型

小腹冷痛,得热痛减,经量少且色黯有块,伴有小腹发凉、出冷汗等。应注意避风寒,不吃生冷和辛辣等刺激性食物,不要涉水、游泳,不要坐在阴湿寒凉地方。外出时要防止淋雨。

食疗方:姜枣红糖水、姜枣花椒汤。

2. 气滞血瘀型

经期小腹胀痛,月经量少且行经不畅,经血紫黯有块,伴两胁胀痛,或经前乳房胀痛等。护理上要以疏导情绪为主。消除对月经的紧张、恐惧心理,保持情绪稳定,精神舒畅。聆听欢快音乐及外出散步,分散注意力,以保持情绪稳定。

食疗:多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食的食物,睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

3. 肝肾亏虚型

经行小腹绵绵作痛,喜按,经量少、色黯质稀,头晕耳鸣,腰膝酸软等。注意调理生活,保证充足睡眠,平时加强体育锻炼,改善营养状态。

食疗:可用黑豆、鸡蛋、米酒同煮而食。

4. 气血虚弱型

小腹绵绵作痛,喜按或小腹坠胀不适,面色苍白,神疲乏力,月经量少、色淡质稀等。注意保暖,不要劳汗当风,多休息,免劳累。经期尽量不做剧烈活动,注意补充营养。多食补益气血的食物,如大枣、龙眼肉、淮山药、各种豆类等。

食疗方:乌豆蛋酒汤、韭汁红糖饮。