

سردرد، مشکل همیشگی کارمندان

سردرد از جمله اختلالات شایع پزشکی محسوب می شود که ممکن است در محل کار، منزل، مهمانی یا ... بروز کند و به علت داشتن ظاهری ساده و معمول، هرگز کسی از بروز سردرد های شدید تعجب نمی کند.



سردرد از جمله اختلالات شایع پزشکی محسوب می شود که ممکن است در محل کار، منزل، مهمانی یا ... بروز کند و به علت داشتن ظاهری ساده و معمول، هرگز کسی از بروز سردرد های شدید تعجب نمی کند. علاوه بر دلایل پزشکی که این اختلال می تواند داشته باشد، در برخی مواقع ممکن است فشارهای محیط موجب شود تا سردردهای شدید در محل کار بروز کند.

نمای اصلی سردرد

به گزارش سلامت نیوز سردرد که ظاهری بسیار ساده دارد در برخی مواقع می تواند واقعاً مشکلات عدیده ای برای فرد ایجاد کند و اجازه انجام کوچک ترین کارها را هم به او ندهد. طبق آمارهای به دست رسیده، سالانه 18 میلیون کارگر در سراسر دنیا به علت بروز عواملی نظیر میگرن مجبور می شوند محل کار خود را ترک کنند. این نوع به خصوص سردرد معمولاً بسیار شدید است و نشانه های آن می تواند تا 3 روز در فرد باقی بماند. در بسیار مواقع میگرن به قدری شدید می شود که فرد توانایی انجام هیچ کاری را ندارد و مجبور است تا زمان بهبود این عارضه فقط استراحت کند.

در محل کار، افرادی که به صورت مستمر به سردردهای شدید یا میگرن مبتلا می شوند معمولاً سعی می کنند در مراکز پر استرس و اضطراب آمیز قرار نگیرند. با توجه به این که بررسی های پزشکان نشان داده است فشارهای محل کار یکی از عوامل مهم برای بروز سردرد محسوب می شوند، مدیران معمولاً می کوشند این قبیل کارمندان را در پست هایی قرار دهند که فشارهای کاری کمتر به آنها وارد شود.

عوارض سردرد در محل کار

تمام گونه های مختلف سردرد، به خصوص میگرن و سردردهایی که به واسطه استرس های شدید بروز می کنند برای کارمند بسیار عادی حساب می شوند که ممکن است علت آن عوامل گوناگونی باشد که در محل کار بروز می کند. در برخی از انواع سردرد، به خصوص میگرن، عوامل گوناگون و متفاوتی ممکن است موجب شوند تا فرد برای مدت زمان طولانی از این عارضه رنج ببرد. « در حالت های بسیار شدید، ممکن است سردرد شدت یابد و عوارضی نظیر حالت تهوع را در فرد ایجاد کند...«

از جمله مهمترین این عوامل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استرس، نگرانی، اضطراب و ... در مورد فعالیت های کاری روزمره، ضرب الاجل های کاری، درخواست های مسئولین و یا نگرانی در مورد خانه و اعضای خانواده.
- درگیری های احتمالی با ارباب رجوع یا همکاران.
- محیط کاری غیر آرام- گرما، سر و صدا، دود سیگار، هوای آلوده، نور کم، میز نامناسب و صندلی سخت از جمله مواردی هستند که می تواند تحمل محیط کار را برای کارمند دشوار کنند.
- استفاده طولانی مدت از رایانه یا ماشین حساب
- اصرار برای انجام یک کار به خصوص به مدت چندین ساعت بدون استراحت
- عدم صرف صبحانه یا ناهار در زمان معین
- عدم استراحت کافی و کامل در هنگام شب

روش های پیشگیری سردرد

به گزارش سلامت نیوز هنوز هیچ روش مشخصی که با استفاده از آن بتوان خود را در مقابل سردرد ایمن کرد و از بروز آن جلوگیری کرد پیدا نشده، اما در عین حال استراتژی های بسیار ساده ای که توسط برخی محققان پیشنهاد می شود می تواند احتمال بروز سردرد را در افراد، به خصوص در کارمندان کمتر کند.

بهترین مواردی که تا برای پیشگیری از ابتلا به سردرد تا کنون از جانب محققان اعلام شده شامل موارد زیر می شود:

- پس از بروز سردرد علت آن را تشخیص دهیم و با این کار، سعی کنیم از عامل بروز این اختلال دوری کنیم.
- با توجه به غذاهای مصرفی روزانه، اتفاقات معمول و دیگر عوامل سعی کنیم مهمترین نشانه بروز سردرد را در خود پیدا کنیم.
- با مطالعه بیشتر در مورد میگرن و عوامل بروز آن در محل کار، نشانه های آن را به آسانی تشخیص دهیم و از شیوع آن جلوگیری کنیم.
- هر روز پس از بیدار شدن از خواب صبحانه کامل مصرف کنیم و در زمان معین ناهار بخوریم.
- از سلامت چشمان خود مطمئن شویم، چون ممکن است یکی از علل بروز سردرد، اختلالات بینایی باشد.
- محیط اطراف خود در محل کار را خوشایند کنیم و وسایل را آنگونه که می پسندیم بچینیم.
- حتی الامکان سعی کنیم از انجام کارهای استرس زا و اضطراب آور دوری کنیم و انجام آن را به زمانی مناسب بیاوریم.

از جمله مواردی که کارمندان برای جلوگیری از بروز سردرد باید به آن توجه داشته باشند داشتن محیطی آرام و راحت است. اگرچه هدف فرد از آمدن به محل کار انجام فعالیت های کاری روزمره است، اما این فعالیت ها باید در محیطی آرام و مناسب انجام شود. طبق بررسی های انجام شده، عواملی چون سر و صدا و دمای نامناسب محیط کار می تواند احتمال بروز سردرد را به گونه ای قابل ملاحظه افزایش دهد. اگر شما از جمله کارمندانی هستید که در محل مناسبی کار نمی کنید، سعی کنید هر چه سریع تر این وضعیت را به کارفرمای خود اطلاع دهید. مطمئن شوید که محل کار شما براساس اصول منطقی و حساب شده طراحی شده و تمامی وسایل در محل مناسب خود قرار گرفته اند.

روزنامه هموطن سلام