



افزایش خطر بیماریهای قلبی برای مشاغل طاقت فرسای فیزیکی

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که افرادی که سخت کار می کنند و مشاغلی دارند که آنها را از نظر فیزیکی درگیر کرده در معرض خطرات بیشتری برای حمله ها و سکته های قلبی هستند.

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که افرادی که سخت کار می کنند و مشاغلی دارند که آنها را از نظر فیزیکی درگیر کرده در معرض خطرات بیشتری برای حمله ها و سکته های قلبی هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، شاید بسیاری تصور کنند که داشتن مشاغل پشت میزی شبیه مشاغلی است که در آن فرد به صورت فیزیکی بدن خود را درگیر می کند، اما نتایج یک تحقیق جدید عکس این موضوع را ثابت کرده و نشان می دهد که مشاغل طاقت فرسای فیزیکی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد.

دموستنس پاناگیوتاکوس استاد یار اییدمولوژی و آمارگیری زیستی در دانشگاه هاروکوپو آتن گفت: افرادی که دارای مشاغلی هستند که از نظر جسمانی درگیر می شوند باید مهمترین دغدغه آنها جلوگیری از بیماریهای قلبی باشد چرا که آنها بیش از سایرین در معرض این خطر قرار دارند.

این تیم تحقیقاتی 250 نفر را که نخستین سکتته خود را تجربه کردند، 250 نفر را که مبتلا به نخستین رویداد انسداد شراین شده و یک گروه 500 نفره را به عنوان گروه کنترل مورد مطالعه قرار دادند. شرکت کنندگان در این تحقیق برحسب شغل خود طبقه بندی شدند به طوری که افرادی که شغل آنها از نظر فیزیکی طاقت فرسا بود 9 و آنهایی که شغلشان از نظر فیزیکی کمترین میزان دشواری را داشت یک گرفتند. محققان همچنین در این تحقیق عادات سیگار کشیدن، خوردن، وزن و سوابق پیشین سلامتی، سابقه بیماریهای قلبی را نیز بررسی کردند.

محققان دریافتند که افرادی که دارای مشاغلی هستند که میزان سختی و دشواری آنها کمتر است تا 20 درصد با خطر کمتری برای ابتلا به حمله و یا سایر رویدادهای قلبی چون سکته رو به رو هستند و این خطر در میان افرادی که مشاغل طاقت فرسای دارند بیشتر است.

درست برخلاف این باور که گفته می شود فعالیت بدنی استرس را تخفیف داده و آرامش را افزایش می دهد، دیگر استرس می تواند تشدید کننده این شرایط تلقی شد. محققان همچنین اظهار داشتند که مشاغل طاقت فرسای فیزیکی دستمزدهای کمتری هم دارند که این امر توانایی آنها را برای دسترسی به مراقبتهای بهتر پزشکی کاهش می دهد.

محققان در بخش دوم این تحقیقات وضعیت 14 هزار مرد میانسال بدون بیماری قلبی را به مدت سه سال با آزمایش و پرسشنامه دنبال کردند. افرادی که مشاغل آنها از نظر فیزیکی طاقت فرسا تر بود شرایط سلامتی مناسبی نداشتند اما افرادی که از اوقات فراغت بیشتری برخوردار بودند، سالم تر نیز به نظر می رسیدند.

الس کلیز از نویسندگان این مقاله از گروه سلامت عمومی دانشگاه گنت در بلژیک گفت: از چشم انداز سلامت عمومی افرادی که مشاغل فیزیکی طاقت فرسای دارند باید در فعالیتهای سرگرمی و اوقات فراغت حضور داشته باشند، این نتایج نشان می دهد که فعالیتهای فیزیکی در اوقات فراغت آنها را از خستگی کار روزمره رهایی داده و نه تنها یک تأثیر آموزشی دارد بلکه تأثیر آن روی سیستم قلبی عروقی دوچندان می شود.

براساس اظهارات کلیز، تحقیقات انجام شده تاکنون به رابطه میان مشاغل طاقت فرسای فیزیکی و بیماریهای قلبی توجه نکرده بودند.