



ترافیک عامل مهم خستگی، کج خلقی و سکتة قلبی

خستگی، اضطراب، کج خلقی، مسمومیت، بیماری قلبی و سرطان از عوارض منفی ماندن در ترافیک است که بسیاری از مردم هنوز روشهای مدیریت و کنترل آن را نمی دانند.

خستگی، اضطراب، کج خلقی، مسمومیت، بیماری قلبی و سرطان از عوارض منفی ماندن در ترافیک است که بسیاری از مردم هنوز روشهای مدیریت و کنترل آن را نمی دانند.

به گزارش خبرگزاری فارس، ترافیک از بسیاری جهات هم بر ذهن و سلامت روانی و هم بر سلامت جسمی انسان تاثیر می گذارد. برخی از شایع ترین عوارض ترافیک بر سلامت انسان شامل ناکامی، استرس، سردرد و سرفه است.

تحقیقات در آمریکا نشان می دهد که عوارض سوء دیگری وجود دارد که ترافیک بر سلامت انسان وارد می کند از جمله اینکه:

وسایل نقلیه در جاده ها در 44 درصد کل انتشار گازهای گلخانه ای دی اکسید کربن در آمریکا، یک سوم کل انتشار اکسید نیتروژن و یک چهارم کل انتشار ترکیبات آلی فرار موثر هستند.

احساس گیر کردن در یک مکان پر از وسایل نقلیه برای بسیاری از افراد طاقت فرسا می شود و علت اصلی اختلال های مرتبط با استرس همین ترافیک است.

انجمن قلب آمریکا در چهل و نهمین کنفرانس سالانه اپیدمیولوژی و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی اعلام کرد: افرادی که حمله قلبی داشته اند به احتمال زیاد در مدت کوتاهی قبل از شروع علائم خود در ترافیک مانده اند.

در این تحقیقات در آلمان مشخص شد که فرار گرفتن در معرض ترافیک در بروز حملات قلبی نقش کلیدی را ایفا می کند.

هنگامی که در مورد مشکلات ترافیک صحبت می کنیم ناخودآگاه به موضوع آلودگی هوا بر می خوریم.

تنفس گازهای سمی گلخانه ای ناشی از موتورسیکلت، اتومبیل ها، کامیون ها، اتوبوس با بیماری های مختلف تنفسی و ریوی مرتبط است.

چگونگی تأثیر ترافیک بر سلامت در زیر آورده شده است؛ حال با در نظر گرفتن این موضوع؛ چه کار کنیم که این اثرات به تأخیر بیفتند تا زندگی سالم تری را تجربه کنیم.

دردهای ناشی از ترافیک

تصور کنید که در یک مکانی گره خورده و شلوغ گیر افتاده اید و با بازوان خود یک چرخ را در مقابل خود نگه داشته اید؛ هیچ دامنه حرکتی برای شما وجود ندارد، دودهای سمی به سمت شما فرستاده می شوند درست این وضعیت مانند زمانی است که شما در حال رانندگی در ترافیک هستید.

زمانی که شما پشت فرمان هستید به دلیل زمان توقف طولانی در ترافیک بر پشت و گردن و عضلات آن و شانه های شما فشار وارد می شود؛ کمردرد ناشی از این وضعیت می تواند اثر منفی بر سلامت شما بگذارد.

این وضعیت در درازمدت ظاهر شما را متفاوت می سازد و باعث می شود که شما به بیماری هایی مانند اسپوندیلیت، شانه منجمد و غیره مبتلا شوید.

این وضعیت بد باعث ایجاد استرس در مفاصل، آرنج و زانوهای شما می شود و به درد و خستگی در این نواحی از بدن منجر می شود.

ممکن است تعجب کنید که چگونه امکان دارد هنگام رانندگی در مفاصل شما استرس ایجاد می شود؟ زمانی که شما مشغول رانندگی

در ترافیک هستید و به طور مداوم پدال گاز و ترمز و دنده‌های خودرو و کلاچ و ترمز را تغییر می‌دهید. این تغییرات دائمی وضعیت استرس و فشار را بر روی زانوهای شما ایجاد می‌کند و فشار و استرس باعث مشکلات درد زانو مربوط به آن می‌شود.

اگر صندلی خودروی شما در فاصله مناسب از فرمان و راحت نباشد آرنج شما به طور مداوم راست و قفل می‌شود که این وضعیت برای مفاصل آرنج بسیار بد است.

در این وضعیت چه باید کنیم؟

شما می‌توانید با نشستن عمودی و داشتن محافظ برای گردن، کمر و پشت بر روی صندلی با اثرات سوء این بیماریها و مشکلات مربوط به آن مقابله کنید.

پشتی صندلی خود را به صورتی که بدون هیچ گونه ناراحتی باشد، تنظیم کنید. پشتی صندلی خودرو را باید به طور عمود و نه بیش از حد کشیده تنظیم کنید.

این روشها بسیاری از استرس ها را کم می‌کند و به رانندگی شما در روش درست کمک می‌کند.

خطرات بیماریهای قلبی ناشی از ترافیک

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا ناشی از ترافیک برای قلب شما خطرناک است و با افزایش بیماریهای قلبی همراه است.

با توجه به یک مطالعه ارائه شده در کنگره « یورو پی ریونت» 2013 در «رم» افرادی که برای یک دوره طولانی مدت در معرض آلودگی هوای ناشی از ترافیک قرار می‌گیرند در معرض خطر «آترواسکلروز» قرار دارند.

دکتر «Klsch Hagen» محقق این مطالعه از مرکز قلب غرب آلمان در «اسن» آلمان، توضیح داد که آیا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی با سر و صدای ترافیک یا آلودگی هوا، یا هر دو همراه است یا نه؟

او تأیید کرد که در دراز مدت به در معرض قرار گرفتن ذرات معلق آلودگی هوا و سر و صدای ترافیک هر دو با خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی مرتبط است.

قلب یک عضو بسیار حساس و ظریف است و نیاز به مراقبت دارد. آلودگی هوا، سطوح نوسان استرس، سر و صدای بلند، استنشاق گازهای مضر و غیره، دلایلی هستند که وضعیت قلب را ممکن است با گذشت زمان تضعیف کنند. این عوامل به میزان قابل توجهی با خطر حمله قلبی همراه است.

برخورد با رانندگان متناقض و عجول سطح استرس شما را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر زمانی که کسی مانع رانندگی شما می‌شود و شما خشمگین و عصبی می‌شوید در این حالت سلامت قلب و عروق شما نیز به خطر می‌افتد.

در این وضعیت چه باید کنیم؟

ورزش منظم در هوای تازه، استراحت با گرفتن ماساژ، خوردن غذا و غیره، می‌تواند کمک کند تا قلب شما را از استرس ناشی از ترافیک پر هرج و مرج بهبود بخشد. مدیتیشن و تنفس عمیق همچنین در کاهش سطح استرس به شما کمک می‌کند.

مشکلات تنفسی ناشی از ترافیک

قرار گرفتن در معرض ترافیک سنگین مبین قرار گرفتن در معرض گازهای سمی ناشی از وسایل نقلیه است.

اعتقاد بر این است که بخش حمل و نقل در آمریکا، مسئول یک چهارم انتشار گازهای گلخانه‌ای است.

ریه‌های ما شبیه اسفنج‌ها هستند و در هر چیزی که توسط سیستم تنفسی ما استنشاق شده است غوطه ور می‌شوند.

دودهای خارج شده از اگزوزهای اتومبیل، دوچرخه، اتوبوس و هیدروکربن‌ها، ذرات معلق، اکسیدهای نیتروژن، مونوکسید کربن، دی

اکسید گوگرد، بنزن، استالدهید، بوتادین و دی‌اکسید کربن، یک تهدید جدی برای سلامت انسان محسوب می‌شوند.

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض ترافیک می‌تواند باعث بیماری‌های مختلف تنفسی مانند برونشیت، سیاه سرفه، آسم، و غیره شود.

یکی دیگر از بیماری‌های مربوط به ریه که می‌تواند در دراز مدت به قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های خطرناک ساطع شده از وسایل نقلیه در ترافیک ایجاد شود، سرطان است.

تولید گازهای گلخانه‌ای از وسایل نقلیه دیزلی با افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه همراه است.

در این وضعیت چه باید کنیم؟

برای جلوگیری از تنفس در هوای آلوده راه‌هایی نیز وجود دارد. اگر شما می‌توانید، از رانندگی در بخش‌هایی از شهر خود با ترافیک سنگین اجتناب کنید.

با این حال، اگر شما خودتان را در این وضعیت یافتید. پنجره خودروی خود را بالا بکشید تا قرار گرفتن در معرض سموم مضر را به حداقل برسانید.

زمانی که هوا آلوده است برای پیاده روی و هواخوری هرگز بیرون نروید و این کار را به روزهای هوای پاک اختصاص دهید.

در رژیم مواد غذایی خود از آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید و به طور منظم ورزش کنید که سیستم ایمنی بدن شما به حد کافی برای مبارزه با تهدیدات سلامتی قوی شود.

دیگر مشکلات ناشی از ترافیک

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای ناشی از ترافیک ممکن است بر مغز تاثیر بگذارد و یک عامل تغییر «دی‌ان‌ای» و ژن شود؛ ترافیک باعث تضعیف مغز و خطر صدمه به آن نیز می‌شود.

ضایعات مغزی، ضریب هوشی پایین، عدم تمرکز و حفظ، صرع، میگرن، تاری دید، و غیره از دیگر اثرات منفی آلاینده‌ها بر روی سیستم عصبی مرکزی ما هستند.

قرار گرفتن در معرض طولانی مدت نوروٹوکسین که در حال حاضر از دود ساطع شده از وسایل نقلیه به وجود می‌آید، باعث انحطاط و در برخی از موارد شدید، آسیب جبران ناپذیر به سیستم عصبی مرکزی می‌شود.

خستگی، اضطراب، کج خلقی همچنین از دیگر اثرات منفی ترافیک است که ممکن است مسافران با آن مواجه شوند.

خستگی روحی و جسمی از دیگر اثرات منفی ترافیک سنگین است.

در این وضعیت چه باید کنیم؟

زمانی که در این وضعیت گیر می‌افتید جلوی دهان و بینی خود را با پارچه‌ای بپوشانید و سعی کنید به طور مستقیم این هوا را استنشاق نکنید.

هنگام رانندگی در ترافیک کاملاً خونسردی خود را حفظ کنید و با گوش دادن به یک موسیقی ملایم گوش لذت ببرید.

از خوشبوکننده‌های خودرو در داخل خودروی خود استفاده کنید. (رایحه دلپذیر خلق و خوی بد را به خوب تغییر می‌دهد).

یادتان باشد آشفته شدن نه تنها اوضاع را بهتر نمی‌کند بلکه منجر به بدتر کردن اوضاع می‌شود.

سفر و ترافیک دو چیزی است که کاملاً اجتناب‌ناپذیر است و به این دلیل ما باید سعی کنیم راحت و فاقد استرس و عاری از بیماری شویم.

سلب مسئولیت: این مقاله فقط به منظور ارائه اطلاعات مفید آن منتشر شده است و هیچ تلاشی در خصوص جایگزینی برای یک مشاوره تخصصی پزشکی صورت نگرفته است.

نویسنده: مالویکا کولور

مترجم: مریم قره‌داغی