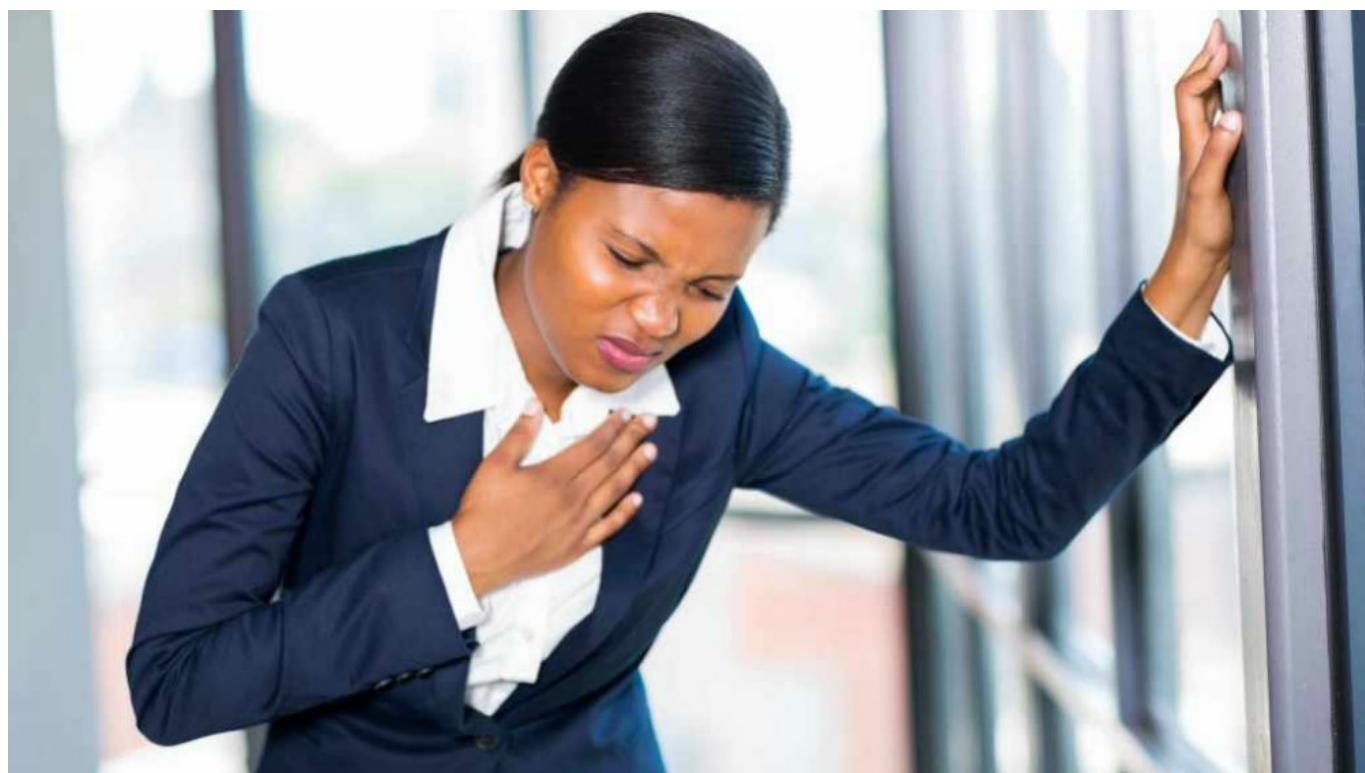


# محققین از ارتباط بین اضافه کار و ابتلا به فشار خون نهان می‌گویند - دیجیاتو

کورس چاچی | چهارشنبه، ۰۴ دی ۱۳۹۸

انجمن قلب آمریکا طی تحقیقاتی ۵ ساله به این نتیجه رسیده است که اضافه کاری باعث می‌شود نوعی فشار خون کشنده در افراد توسعه یابد که حتی توسط چکاپ‌های پزشکان نیز شناسایی نمی‌شود. متخصصین قلب نام این بیماری را فشار خون نهان یا پنهان گذاشته‌اند که ممکن است به دلیل سختی شناسایی آن، نتوان درمانی برای این بیماری ارائه داد.

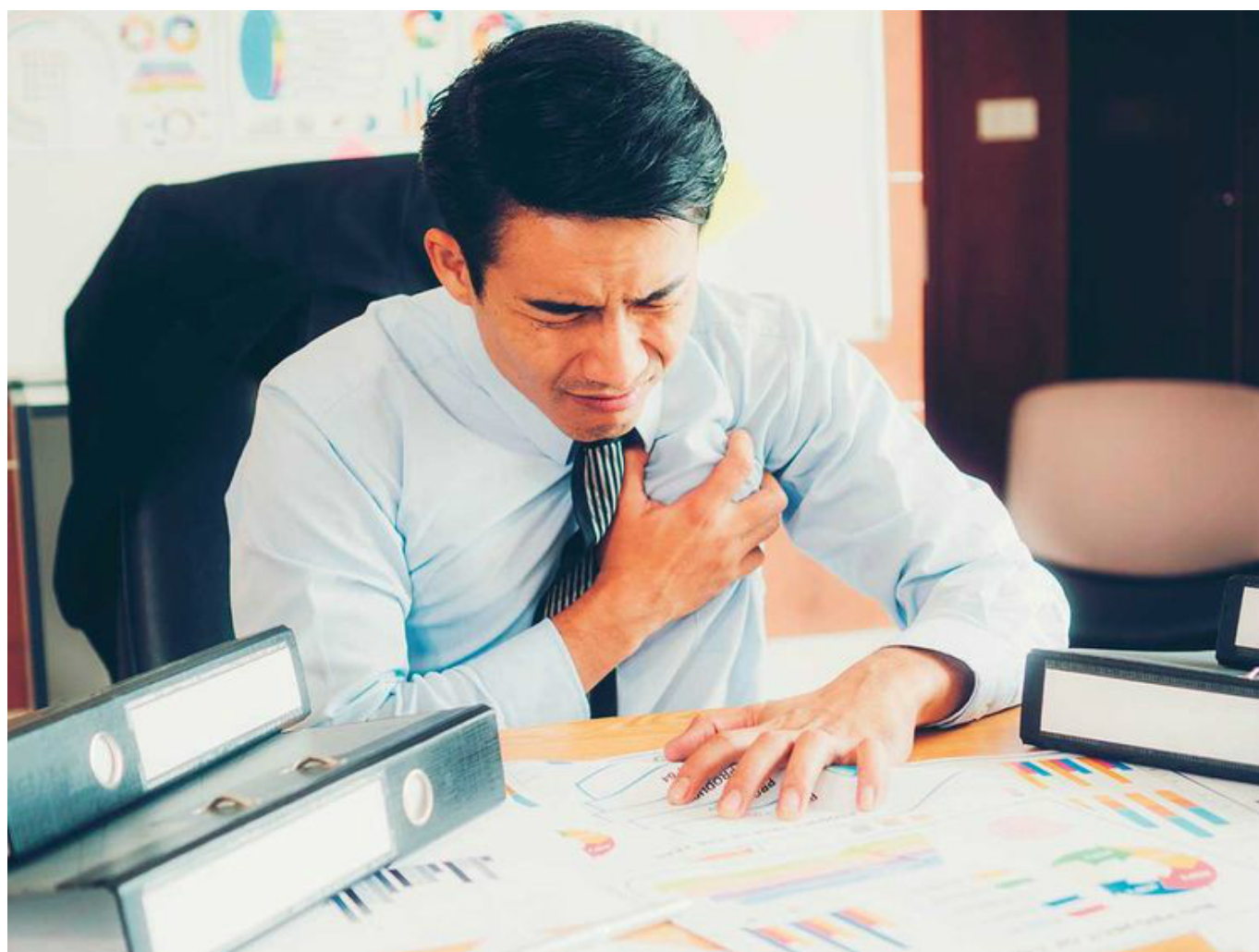
فشار خود بالا، بیماری خطرناکی بوده که در صورت عدم درمان، ممکن است دیگر بیماری‌های قلبی و عروقی، مشکلات بینایی و حتی نارسایی کلیوی را ایجاد کند. به همین دلیل برای پیدا کردن علت فشار خون، ابتدا باید توسط دکتر تشخیص داده شود. در نتیجه فشار خون نهان بسیار خطرناک خواهد بود. اکنون بیاید با هم بررسی کنیم که چقدر احتمال توسعه این مدل از فشار خون وجود دارد.



بر اساس گزارشی که انجمن قلب آمریکا منتشر کرده است، کارمندانی که در هفته ۴۹ ساعت یا بیشتر کار می‌کنند نسبت به افرادی که ۳۵ ساعت یا کمتر کار می‌کنند، ۷۰ درصد بیشتر ریسک مبتلا شدن به فشار خون نهان دارند. این نوع از فشار خون از این جهت خطرناک خواهد بود که

تنها در حین کار، شناسایی می‌شود و معمولاً با توقف کار و بازگشتن فرد به خانه، سطح فشار خون هم به حالت نرمال باز می‌گردد. در صورتی که این بیماری درمان نشود، احتمال دچار شدن به بیماری‌های ذکر شده وجود دارد.

اما اوضاع از این هم بدتر است. کارمندانی که اضافه کاری دارند، ۶۶ درصد بیشتر ممکن است به فشار خون بالای پایدار مبتلا شوند. این نوع بیماری بدان معناست که حتی پس از پایان کار، سطح فشار خون به حالت نرمال باز نمی‌گردد و فرد همچنان فشاری خونی بالا خواهد داشت. این بیماری بسیار خطرناک است زیرا کل زمان شب و روز، سطح فشار خون شخص بالاست. از طرفی اما درمان آن از فشار خون نهان ساده‌تر است، زیرا پیشکتن راحت‌تر می‌توانند علل آن را پیدا کنند.



البته در این گزارش می‌بینیم افرادی که بین ۴۱ تا ۴۸ ساعت در هفته کار می‌کنند، با احتمال کمتری بیماری فشار خون پایدار را توسعه می‌دهند و با احتمال ۴۲ درصد به پیشواز این بیماری خواهند رفت. همچنین احتمال دچار شدن این افراد به بیماری فشار خون نهان، در حدود ۵۴ درصد ارزیابی شده است. این احتمالات بدون در نظر گرفتن عامل‌های دیگر مانند BMI، سیگار و دیگر عوامل این چینی، تخمین زده شده است.

انجمن قلب آمریکا می‌گوید فاکتورهایی وجود دارد که احتمال دچار شدن به بیماری‌های فشار

خونی را افزایش می‌دهد. این عوامل از نظر انجمن قلب آمریکا شامل، نداشتن اختیارات کافی در محل کار، درخواست‌های بی‌جا از طرف بالادستان و احتمالاً دیگر فاکتورهای روتین محیط کار می‌شود. بدین ترتیب اگر کارمندی هستید که فشار زیادی رویتان است، بهتر است با رئیس خود گپی بزنید و این مقاله را به او نشان دهید، زیرا داشتن کارمندی سالم، به مراتب بهتر است داشتن کارمندی مرده است.

[دیجیاتو](#)