

وقتی گرما و سروصدا، نفس آدم را بند می‌آورد

تهران (پانا) - وجود سروصدای زیاد در محیط همراه با دمای نامناسب، اغلب می‌تواند علاوه بر از دست رفتن توان ذهنی و روانی افراد، نیروی بدنی را نیز تحلیل برد. این موضوع مورد توجه گروهی از محققان ایرانی قرار گرفته تا درخصوص آن پژوهشی را با استفاده از ابزارهای دقیق انجام دهند.

به گزارش ایسنا، به ZWNJ؛طور معمول و به ZWNJ؛منظور حفظ سلامتی نیروی کار و پیشگیری از فرسودگی زودرس آن ZWNJ؛ها لازم است میان انرژی مورد نیاز برای انجام کار و ظرفیت انجام کار فیزیکی در افراد، تناسبی برقرار شود. در این رابطه یکی از شاخص ZWNJ؛های مهم، «؛ حداکثر توان هوازی »؛ است که به حداکثر اکسیژنی اطلاق می ZWNJ؛شود که در مدت یک دقیقه می ZWNJ؛تواند در بدن مصرف شود. مشخص ZWNJ؛شده است که بین ضربان قلب، میزان کار و اکسیژن مصرفی ارتباط خطی وجود دارد، بنابراین از این ارتباط می ZWNJ؛توان به ZWNJ؛عنوان مبنایی برای اکثر روش ZWNJ؛های تعیین حداکثر ظرفیت هوازی افراد استفاده کرد.

توان هوازی به عواملی مانند شرایط جسمی، پارامترهای زیست ZWNJ؛محیطی و خصوصیات فیزیولوژیک فرد بستگی دارد و معمولاً میزان آن در زنان نسبت به مردان پایین ZWNJ؛تر است. تعیین توان هوازی افراد از اهمیت بالایی برخوردار است و امروزه ثابت شده است با استفاده از تخمین توان هوازی می ZWNJ؛توان ظرفیت انجام کار فیزیکی را نیز تعیین کرد.

عوامل مختلفی بر ظرفیت جذب اکسیژن در بدن افراد تأثیر می ZWNJ؛گذارد. این عوامل به شیوه ZWNJ؛های مختلف بر کارایی دستگاه تنفس، گردش خون و فعل ZWNJ؛وانفعالات داخل سلولی تأثیرگذار هستند. از جمله فاکتورهایی که می ZWNJ؛توانند استرس زیادی را بر کارکنان وارد کنند، صدا و گرما هستند و لازم است میزان تأثیرگذاری آن ZWNJ؛ها بر شاغلان امور مختلف، پایش و تعیین شود.

در این راستا، پژوهشی توسط محققان دانشگاه علوم پزشکی جندی ZWNJ؛شاپور اهواز انجام گرفته است که در آن اثر هم ZWNJ؛زمان صدا و دما بر توان هوازی افراد مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است.

در این مطالعه ۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اهواز به ZWNJ؛صورت داوطلبانه مشارکت داشته ZWNJ؛اند و حداکثر ظرفیت هوازی آن ZWNJ؛ها با استفاده از دوچرخه ثابت مخصوص در ۹ وضعیت مختلف مواجهه با دما و صدا اندازه ZWNJ؛گیری و بررسی شده است.

یافته ZWNJ؛های این مطالعه حاکی از این است که عامل زیان ZWNJ؛آور گرما هم به ZWNJ؛تنهایی و هم به ZWNJ؛صورت توأم با صدا، به ZWNJ؛طور قابل ZWNJ؛توجهی بر روی توان هوازی افراد تأثیرگذار است و همچنین در همه وضعیت ZWNJ؛های مواجهه، توان هوازی زنان در مقایسه با مردان دارای مقدار کمتری است. هرچند عامل زیان ZWNJ؛آور صدا به ZWNJ؛تنهایی تأثیر چندانی بر روی میزان توان هوازی افراد ندارد.

در این خصوص، سید مسلم عابدینی، پژوهشگر گروه مهندسی بهداشت حرفه ZWNJ؛ای دانشگاه علوم پزشکی جندی ZWNJ؛شاپور اهواز و همکارانش در این مطالعه می ZWNJ؛گویند: «؛ عوامل زیان ZWNJ؛آور صدا و دما دارای تأثیرگذاری بیشتری بر روی زنان هستند و بعد از عبور میزان دما و صدا از یک وضعیت خاص، میانگین توان هوازی زنان در وضعیت ZWNJ؛های مشابه نسبت به مردان به میزان بیشتری کاهش می ZWNJ؛یابد »؛.

این محققان معتقدند: «؛ از آنجاکه یکی از اهداف علم ارگونومی ایجاد محیطی منطبق با ظرفیت ZWNJ؛های انسان است، آگاهی از توان هوازی افراد امری ضروری است. باتوجه به تأثیر گرما و صدا بر روی توان هوازی افراد و ارتباط مستقیم

توان هواری با توان جسمی، جهت حفاظت از سلامت افراد و افزایش بهره‌وری آن‌ها، انجام اقدامات کنترلی در محیط‌های گرم و پرسروصدا، امری ضروری به حساب می‌آید.

قابل ذکر است از یافته‌های فوق، مقاله‌ای علمی پژوهشی تهیه شده است که در مجله بهداشت و ایمنی کار، به چاپ رسیده است. این مجله توسط انجمن علمی بهداشت کار ایران و به صورت چهار شماره در سال منتشر می‌شود.