Serca w Pracy

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: piątek, 02, październik 2015 00:00
Tadeusz Narkun
Odsłony: 1063

29 września był Światowym Dniem Serca. Ta wydaje się bardzo ważna akcja przebiegła jakby po cichu i bez większego znaczenia. Tymczasem każdego dnia w pracy nasze serce jest narażone na wiele szkodliwych czynników takich jak: stres, dodatkowe obciążenie niezdrowym jedzeniem, mała aktywność fizyczna czy też zbyt intensywna praca. Dlatego Bupa, której częścią jest LUX MED, wraz ze Światową Federacją Serca (WHF), rozpoczęły kampanię "Serca w pracy", aby zwrócić uwagę społeczeństwa na to, jaki wpływ na zdrowie naszych serc ma praca i jak powinniśmy je chronić.

Według światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroby serca są dziś najczęstsza przyczyną zgonów na świecie. Te niepokojące wskaźniki wymagają interwencji i szczególnej dbałości o serce i profilaktykę schorzeń kardiologicznych. Jak zadbać o swoje serce? Przede wszystkim należy eliminować takie czynniki ryzyka, jak: palenie, niewłaściwe odżywianie, brak aktywności fizycznej i nadużywanie alkoholu (źródło: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/).

Jednak w tym roku, z okazji Światowego Dnia Serca, WHF oraz Bupa, której częścią jest LUX MED, postanowiły zwrócić uwagę również na zdrowie serca w pracy. Miejsca, w których żyjemy i pracujemy, nie powinny zwiększać ryzyka chorób serca. A jednak coraz częściej tak się dzieje. Dlaczego?

"To jaki prowadzimy styl życia, w jakim tempie żyjemy, jak się odżywiamy, czy eliminujemy niezdrowe nawyki, w jakim jesteśmy otoczeniu nie tylko w domu, ale i w pracy - wszystko ma ogromne znaczenie dla zdrowia naszego serca. Zwłaszcza rodzaj czy tryb pracy odgrywają dużą rolę dla jego kondycji. Poświęcamy tej aktywności średnio 8 godzin dziennie, zdarza się, że więcej. I serce to czuje. Jeśli nasze obowiązki zawodowe wiążą się ze stałym stresem, intensywnością działania lub też biernym trybem życia - nie pozostaje to bez znaczenia dla naszego zdrowia" - przekonuje dr n med. Grzegorz Juszczyk, dyrektor Biura Edukacji Zdrowotnej LUX MED.

"Serca w pracy"
Specjaliści dostrzegają więc związek pomiędzy pracą a kondycją serca. Akcja "Serca w pracy" ma na celu zwrócenie uwagi na codzienne ryzyko czynników, które oddziałują niekorzystnie na nasze zdrowie. Za pośrednictwem specjalnie opracowanego kalkulatora online: http://poland.bupaheartage.com/, możemy zbadać "wiek serca". Wynik będzie zależny od poziomu aktywności fizycznej, ciśnienia krwi i innych czynników, takich jak wskaźnik masy ciała (BMI).

W dotychczasowych badaniach prowadzonych przez Bupa - "Serca w pracy" - okazało się że, osoby badane z Francji i Hiszpanii miały serca o 4,7 i 4,6 lat starsze w porównaniu z badanymi z takich krajów jak Południowa Afryka czy Indię, którzy mieli najzdrowszy wiek serca (odpowiednio: 1,5 i 2 lata starszy).

Dotychczasowe wyniki badania "Serca w pracy" - O ile lat serce jest starsze od "prawdziwego wieku" Południowa Afryka 1.45, Indie 2.01, Stany Zjednoczone 2.05, Nowa Zelandia 2.38, Szwecja 2.52, Chiny 3.21, Tajlandia 2.66, Australia 2.9, Wielka Brytania 3.6, Chile 4.05, Zjednoczone Emiraty Arabskie 4.15, Francja 4.62, Hiszpania 4.72.

"Ważne są nawet drobne, systematyczne zmiany - spacer do biura, wybór zdrowszych produktów i posiłków czy zwykła przerwa na lunch. Wszyscy powinniśmy myśleć o poprawie zdrowia naszego serca, czy jesteśmy w pracy czy odpoczywamy w domu" - podkreśla dr n med. Grzegorz Juszczyk, dyrektor

Phoca PDF

Biura Edukacji Zdrowotnej.

Już poeta napisał: miej serce i patrzaj w serce.

Źródło: Centrum Prasowe PAP.pl

Phoca PDF