هل العمل يزيد نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية؟

الضغوطات الكثيرة في العمل تسبب العديد من المشاكل في الحياة، وتحليل جديد ناتج عن دراسات حديثة يظهر أنه يمكن أن تؤدي أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

هذه الدراسة مثيرة للاهتمام للغاية لأنها تبني على دراسات سابقة تظهر الكثير من الأنواع المختلفة من الإجهاد الذهني الذي يسبب أمراض في القلب والأوعية الدموية. والآن يمكننا أن نرى أن ضغوطات العمل قد تسبب زيادة في نسبة الاصابة بسكتة دماغية. هذه الأبحاث أظهرت مشكلة صحية كبيرة ينبغي النظر إليها عن كثب!

وتبين من التحليل أن الذين يعملون في وظائف تتطلب نسبة عالية من الجهد الذهني لديهم مخاطر أعلى بنسبة ٢٢ في المئة من الحصول على سكتة دماغية بالنسبة لأولئك الأشخاص الذين يعملون في وظائف ذات ضغط منخفض. وكانت المخاطر أعلى نسبة في النساء -النساء في وظائف عالية الإجهاد الذهني لديهن خطر أعلى بنسبة ٣٣٪ للحصول على سكتة دماغية.

وكانت هذه الدراسة مهمة لأنها ضمت أكثر من ١٣٠٫٠٠٠ مريضاً من ٣ قارات. هذه الدراسة تقيس نموذج عمل الأشخاص من خلال تقسيم الوظائف إلى تلك مع مطالب ذهنية منخفضة وعالية. و كانت الفئة الوحيدة من العمال الذين لديهم خطر متزايد بالإصابة بالسكتة الدماغية هم الناس في الوظائف ذات المتطلبات الذهنية العالية. وظائف الحركة مثل وظيفة الأطباء والمعلمين، لا ترتبط بزيادة خطر السكتة الدماغية.

وأرباب العمل يمكن أن يتخذوا خطوات للحد من الضغوطات الذهنية الكثيرة على العمال. فمن الممكن السماح للعمال تنفيذ مهامهم في أماكن غير مكان العمل أو اعطائهم مرونة في ساعات العمل. السماح لهم باتخاذ القرارات حول أعمالهم الخاصة قد يخفف من ضغوطات العمل ويحد من خطر الاصابة بالسكتة الدماغية.

ومن المهم جداً أن تبقوا على يقين وتبحثوا عن مؤشرات ممكن أن تؤدي إلى السكتة الدماغية. أعراض السكتة الدماغية ممكن أن تكون تخدير على جانب واحد من الجسم و فقدان القدرة على النطق أو

الحركة. إذا كنت تشك في شيء، احصل على مساعدة فورية!