

V Sloveniji vsako uro nekdo doživi srčni infarkt ali možgansko kap

Ožilje merijo vsem zaposlenim

»V Sloveniji vsako uro ena oseba doživi srčni infarkt ali možgansko kap. Ali bomo med njimi, se ne da napovedati, lahko pa preverimo stanje svojega ožilja. In ukrepamo, če so podatki alarmantni. V podjetju Novi val zato v podjetjih po Sloveniji preventivno pregledujejo ožilja delavcem in vodstvenim ljudem. Rezultati meritev so za delavce najboljše napotek za izboljšanje zdravja, za podjetja pa odlična promocija zdravja na delovnem mestu,« pravi Aleš Homovec, strokovnjak za celično medicino, ki opravlja meritve.

Z merjenjem ožilja so začeli pred desetimi leti. Do zdaj so preglede izvedli že v veliko podjetjih najrazličnejših panog – med drugim so izmerili tri tisoč trgovk v Mercatorju in dva tisoč poštarjev Pošte Slovenija. In kaj so izmerili?

»Parameter elastičnosti arterij je hitrost pulznega vala v aorti. Mejna vrednost hitrosti pulznega vala je deset metrov na sekundo. Štirideset odstotkov vseh zaposlenih ima višjo hitrost, kar pomeni, da je pri njih večja možnost nastan-

Velika težava, ki so jo ugotovili med meritvami, je dehidriranost delavcev. Premalo pijejo!

ka srčnega infarkta ali možganske kapi,« odgovarja Aleš Homovec.

DEHIDRACIJA IN STRES

Velika težava, ki so jo ugotovili med meritvami, je dehidriranost delavcev. Premalo pijejo! Pet odstotkov jih na dan spiže več kot en liter vode, petintrideset odstotkov do enega litra in šestdeset odstotkov do pol litra vode. A že dvoodstotna dehidriranost za dvajset odstotkov zmanjša delovno učinkovitost. Pitje premalo vode vpliva tudi na notranji ustroj organizma in splošno počutje.

»Velik dejavnik je tudi stres, tako na delovnem mestu kot v vsakdanjem življenju. To pa dolgoročno vpliva tako na delovno sposobnost kot na ožilje in v skrajnem primeru vodi do infarkta ali možganske kapi.«

NOČNO DELO

Posebno pozornost naj delodajalci posvetijo zaposlenim, ki imajo nočno delo, kot so policisti, strojevodje, varnostniki, peki ... Delo ponoči zelo vpliva na delovanje organizma. Regeneracija je bistveno počasnejša, večina nočnih delavcev pa ima težave z večjo togostjo aorte in centralnim srčnim tlakom, ki se meri v aorti najbližje srcu. Vse to vodi k povečanemu stresu, nespečnosti, kronični utrujenosti in slabšemu počutju. Zato je zelo pomembno, da so delavci seznanjeni s stanjem arterijskega žilja in rešitvijo za njegovo izboljšanje, še pravi sogovornik.

Tatjana Svete ❁

MERITEV OŽILJA

Aleš Homovec meritve arterijskega ožilja opravlja z medicinskim pripomočkom arteriografom. Meritev je neboleče pregledovanje arterij, ki pokaže več dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni: hitrost pulznega vala v aorti, krvni tlak na roki, odzivnost arteriol (najmanjših arterij) in centralni tlak v aorti. Vse to skupaj pokaže starost ožilja in oceno tveganja za srčno-žilna obolenja.

Meritvi sledi razlaga in pregled zdravnice Tatiane Makarove, dr. med., ki natančno posluša srce. Na podlagi meritev naredijo oceno tveganja v podjetju, glede na to pa lahko naredijo delavnice o prehrani, dehidraciji, stresu in obvladovanju stresa z dihanjem ter o medsebojnih odnosih. Več na Zdravodelo.si, 01/320 77 56 ali info@novival.com.



Foto T. Svete

Meritev ožilja pri Alešu Homovcu poteka, kot bi merili kroni tlak.