

# Εργασιακή καταπόνηση, μεγάλη προσπάθεια και χαμηλή ανταμοιβή διπλασιάζουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας στους άντρες

[iatronet.gr/article/119145/ergasiakh-kataponhsh-megalh-prospatheia-kai-hamhlh-antamoivh-diplasiazoy-n-ton-kindyno-kardiopatheias-stoys-antres](https://www.iatronet.gr/article/119145/ergasiakh-kataponhsh-megalh-prospatheia-kai-hamhlh-antamoivh-diplasiazoy-n-ton-kindyno-kardiopatheias-stoys-antres)

Εύη Ψωμιάδου

19 Σεπτεμβρίου 2023

Τρίτη, 19 Σεπτεμβρίου 2023, 16:29

## Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Άντρες που δήλωσαν ότι έχουν στρεσογόνες δουλειές και αισθάνονται ότι καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια ενώ η ανταμοιβή είναι χαμηλή έχουν διπλάσιο κίνδυνο καρδιοπάθειας σε σύγκριση με άντρες χωρίς αυτούς τους παράγοντες, αναφέρει νέα έρευνα.

Η Mathilde Lavigne-Robichaud, του CHU de Quebec-University Laval Research Center στο Κεμπέκ δήλωσε ότι η νέα έρευνα υπογραμμίζει την ανάγκη να αντιμετωπιστούν οι στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες ώστε να δημιουργηθούν πιο υγιή εργασιακά περιβάλλοντα που θα ωφελούν εργαζόμενους και εργοδότες.

Η εργασιακή καταπόνηση αναφέρεται σε περιβάλλον εργασίας όπου οι υπάλληλοι αντιμετωπίζουν συνδυασμό υψηλών εργασιακών απαιτήσεων και χαμηλού ελέγχου πάνω στην εργασία τους.

Η ανισορροπία προσπάθειας- ανταμοιβής συμβαίνει όταν οι υπάλληλοι επενδύουν μεγάλη προσπάθεια στην εργασία τους αλλά θεωρούν ότι η ανταμοιβή (μισθός, αναγνώριση ή εργασιακή ασφάλεια) δεν είναι επαρκής ή είναι δυσανάλογη με την προσπάθεια.

Η έρευνα έδειξε ότι :

- Άντρες που δήλωσαν ότι είχαν είτε στρες στην εργασία είτε ανισορροπία προσπάθειας- ανταμοιβής είχαν αύξηση 49% του κινδύνου καρδιοπάθειας έναντι αντρών που δεν ανέφεραν τέτοιους παράγοντες
- Άντρες που ανέφεραν εργασιακή καταπόνηση και ανισορροπία προσπάθειας- ανταμοιβής είχαν διπλάσιο κίνδυνο καρδιοπάθειας σε σύγκριση με άντρες που δεν είχαν τον συνδυασμό
- Η επίδραση του ψυχοκοινωνικού στρες της εργασίας στην υγεία της καρδιάς γυναικών δεν ήταν καταληκτική
- Στους άντρες, η επίδραση της εργασιακής καταπόνησης και της ανισορροπίας προσπάθειας- ανταμοιβής συνδυαστικά, ήταν παρόμοια με την ένταση της επίπτωσης της παχυσαρκίας στον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου.

Η Lavigne-Robichaud δήλωσε ότι τα αποτελέσματα δείχνουν ότι παρεμβολές που στοχεύουν στη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων από το εργασιακό περιβάλλον θα μπορούσαν να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές για άντρες και θα μπορούσαν να έχουν θετικές εφαρμογές στις γυναίκες, καθώς αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες συνδέονται με άλλα προβλήματα υγείας όπως η κατάθλιψη.

Ο Eduardo J. Sanchez, δήλωσε ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες στην εργασία μπορούν να είναι το ίδιο βλαβεροί για την υγεία όπως η παχυσαρκία και το παθητικό κάπνισμα.

- Οι ερευνητές μελέτησαν 6.500 εργαζόμενους "λευκού κολάρου", μέσης ηλικίας 45 ετών, χωρίς καρδιοπάθεια και τους παρακολούθησαν για 18 χρόνια, από το 2000 έως το 2018.
- Μελέτησαν πληροφορίες υγείας και εργασιακού χώρου 3.118 αντρών και 3.347 γυναικών σε διάφορες θέσεις, στο Κεμπέκ.
- Η έρευνα περιέλαβε ανθρώπους που εργάζονταν ως managers, επαγγελματίες ή σε δουλειά γραφείου.
- Η έρευνα προσθέτει ενδείξεις ότι ο εργασιακός χώρος θα πρέπει να είναι προτεραιότητα ως όχημα για την εξέλιξη της καρδιαγγειακής υγείας για όλους.
- Οι παρεμβάσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν διαφορετικές προσεγγίσεις, όπως παροχή πηγών στήριξης, προαγωγή ισορροπίας μεταξύ εργασίας και ζωής, ενίσχυση της επικοινωνίας και ενδυνάμωση των εργαζομένων ώστε να έχουν περισσότερο έλεγχο στην εργασία τους.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.

### **Πηγές:**

*Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Απεργία και στην Υγεία την Πέμπτη - Στους δρόμους γιατροί και εργαζόμενοι

Παλαμάς Καρδίτσας: Το "άστεγο" Κέντρο Υγείας και οι εθελοντές γιατροί [εικόνες]

Φαρμακοβιομηχανία: Η οικονομική της συμμετοχή στη δαπάνη ξεπέρασε την αντίστοιχη κρατική

# Αυξήθηκε η επιβίωση των ασθενών

[healthpharma.gr/pathiseis/idiopathis-pneymoniki-inosi-ayxithike-i-epiviosi-ton-asthenon](https://healthpharma.gr/pathiseis/idiopathis-pneymoniki-inosi-ayxithike-i-epiviosi-ton-asthenon)

19 Σεπτεμβρίου 2023

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία υλοποιεί την ενημερωτική εκστρατεία «Η ζωή με την άγνωστη – γνωστή νόσο», μια καμπάνια για την Ιδιοπαθή Πνευμονική Ίνωση (ΙΠΙ), που εξελίσσεται και φέτος τον Σεπτέμβριο, μήνα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την ΙΠΙ.

## ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Στη συνέντευξη Τύπου που διοργάνωσε, με αφορμή τον μήνα ευαισθητοποίησης για την ΙΠΙ, η Ομάδα Εργασίας της ΕΠΕ «Διάχυτες διάμεσες πνευμονοπάθειες, επαγγελματικά νοσήματα πνεύμονα και ατμοσφαιρική ρύπανση», ενημέρωσε τους εκπροσώπους των ΜΜΕ για την επιδημιολογία της νόσου, τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και τις θεραπευτικές επιλογές, τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην πνευμονική αποκατάσταση, καθώς και τη σχέση της ΙΠΙ με τα αυτοάνοσα ρευματολογικά νοσήματα και την ανάγκη συνεργασίας Πνευμονολόγου και Ρευματολόγου.

Βασικό επικοινωνιακό όχημα της εκστρατείας είναι μικρής διάρκειας βίντεο που θα προβληθούν στα social media της ΕΠΕ, με στόχο την ενημέρωση του ευρύτερου κοινού, της Πολιτείας, αλλά και της ιατρικής κοινότητας για την «άγνωστη– γνωστή» αυτή νόσο.

### Πρώιμη διάγνωση

Η ΙΠΙ ανήκει σε μια κατηγορία 500 περίπου νοσημάτων που ονομάζονται διάμεσες πνευμονοπάθειες. Υπολογίζεται ότι περίπου 100.000 ασθενείς στις Ηνωμένες Πολιτείες και 80.000 έως 110.000 στην Ευρώπη πάσχουν σήμερα από τη νόσο.

Η Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση, αν και όχι πολύ συχνό νόσημα, επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών που πάσχουν από αυτήν, επισημαίνει ο Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Ειδικός Γραμματέας ΕΠΕ Πέτρος Μπακάκος «Η πρώιμη διάγνωση και η έγκαιρη έναρξη της θεραπείας αποτελούν κομβικά σημεία στη σωστή διαχείριση του νοσήματος. Η ομάδα εργασίας της ΕΠΕ “Διάχυτες διάμεσες πνευμονοπάθειες, επαγγελματικά νοσήματα πνεύμονα και ατμοσφαιρική ρύπανση”, στο πλαίσιο της αποστολής της επιστημονικής εταιρείας για την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας, διοργανώνει τη σημερινή συνέντευξη Τύπου με σκοπό την ενημέρωση για την ιδιοπαθή πνευμονική ίνωση – αυτήν την “άγνωστη – γνωστή” νόσο».

### Αντι-ινωτικά φάρμακα

Με συμπτώματα όπως χρόνιος βήχας και δύσπνοια στην κόπωση, η Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση προσβάλλει συνήθως άτομα άνω των 50 ετών, καπνιστές. Η διάγνωση της νόσου απαιτεί αποκλεισμό άλλων νοσημάτων όπως τα αυτοάνοσα, και τίθεται με βάση την αξονική θώρακος, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί και βιοψία πνεύμονα, εξηγεί ο Πνευμονολόγος, Αν. Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Πατρών, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΓΝ Πατρών, Αργύρης Τζουβελέκης. «Η

ιδιοπαθής πνευμονική ίνωση είναι μία ολοένα και συχνότερη, αγνώστου αιτιολογίας, νόσος που χαρακτηρίζεται από τη δημιουργία ουλών και φλεγμονής στον πνεύμονα. Τα τελευταία δέκα χρόνια διαθέτουμε δύο αποτελεσματικά αντι-ινωτικά φάρμακα για την καταπολέμηση της νόσου: την πιρφενιδόνη και τη νιντετανίμπη. Παράλληλα, η αντιμετώπιση της νόσου περιλαμβάνει φάρμακα για την καταπολέμηση του βήχα, χορήγηση οξυγόνου, ψυχολογική υποστήριξη του ασθενούς, καθώς και πνευμονική αποκατάσταση. Η επιβίωση έχει πλέον διπλασιαστεί και σε αρκετές περιπτώσεις ξεπερνά τα 8 έτη».

Ο κ. Τζουβελέκης τονίζει επίσης ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης αναφορικά με την έγκαιρη διάγνωση της νόσου, την ποιότητα ζωής των ασθενών, καθώς και την επιβίωσή τους, ώστε να μετατραπεί η Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση από μία θανατηφόρα νόσο σε μία χρόνια νόσο.

### **Εξέλιξη της νόσου**

Μετά τη διάγνωση της ιδιοπαθούς πνευμονικής ίνωσης οι ασθενείς, που μέχρι εκείνη τη στιγμή ήταν ενεργοί και με ποικιλία ενδιαφερόντων, ελαττώνουν τη φυσική τους δραστηριότητα και κάνουν μια καθιστική ζωή, όπως επισημαίνει η Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ, Πνευμονολογική Κλινική, Εξωτερικό Ιατρείο Διαμέσων Πνευμονοπαθειών και Σαρκοείδωσης, Γ.Ν. «Γ.Παπανικολάου», Κατερίνα Μαρκοπούλου MD, PhD.

«Έτσι, το άτομο νιώθει πιο αδύναμο, χωρίς αυτό να σχετίζεται απαραίτητως με την εξέλιξη της πάθησής του. Η σύγχρονη αντίληψη είναι ότι ο ασθενής πρέπει να έχει σωματική δραστηριότητα, μέσα σε όρια που αντέχει, και να συνεχίζει μία όσο το δυνατόν φυσιολογική ζωή. Η άσκηση, στο πλαίσιο ενός προγράμματος πνευμονικής αποκατάστασης, μπορεί να βελτιώσει την αερόβια ικανότητα του ασθενή, τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία και την ευκαμψία του και να καθυστερήσει την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως δύσπνοια ή κόπωση. Δυστυχώς, η παροχή αυτή δεν αποζημιώνεται από τον ΕΟΠΥΥ, με συνέπεια τη δυσχέρεια στη στελέχωση και λειτουργία τέτοιων κέντρων στη χώρα μας».

Ανταποκρινόμενη στην ανάγκη αυτή, τόνισε η κ. Μαρκοπούλου, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία πρόκειται άμεσα να παρουσιάσει μια σειρά εκπαιδευτικών βίντεο με ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των ασθενών με ΙΠΙ, για χρήση στο σπίτι ή με καθοδήγηση.

### **Ποιότητα ζωής**

Ο πρόεδρος της Ελληνικής Ρευματολογικής Εταιρείας και Επαγγελματικής Ένωσης Ρευματολόγων Ελλάδος (ΕΡΕ – ΕΠΕΡΕ), Ρευματολόγος Δημήτρης Καρόκης MD, MSc, αναφερόμενος στη νόσο τονίζει ότι η πνευμονική ίνωση, είτε είναι ιδιοπαθής είτε στο πλαίσιο άλλων νοσημάτων, επηρεάζει σοβαρά την καθημερινή λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής των ασθενών, και αποτελεί σημαντικό παράγοντα νοσηρότητας και πρόωρης θνησιμότητας στους πάσχοντες ασθενείς. «Η πνευμονική ίνωση μπορεί να

αποτελεί εκδήλωση διαφόρων συστηματικών ρευματικών νοσημάτων, όπως το σκληρόδερμα, οι πολυμυοσίτιδες, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, το σύνδρομο Sjögren κ.ά.

Η διάγνωση γίνεται από το ιστορικό και την κλινική εξέταση, τις αναπνευστικές λειτουργικές δοκιμασίες και την απεικόνιση, κυρίως με ειδικές λήψεις αξονικής τομογραφίας. Κεφαλαιώδους σημασίας είναι η εγρήγορση του θεράποντα ιατρού ώστε να διαγνωστεί η πνευμονική ίνωση σε όσο γίνεται αρχικό στάδιο, προκειμένου να ξεκινήσει – με συνεργασία των ειδικοτήτων – έγκαιρα η σωστή θεραπεία, με σκοπό κυρίως την αναστολή της εξέλιξης της νόσου. Σήμερα έχουμε θεραπευτικά όπλα που μας δίνουν αυτή τη δυνατότητα».

Την εκστρατεία ενημέρωσης της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας για την ΙΠΙ στηρίζουν οι εταιρείες: Boehringer Ingelheim Ελλάς και Elpen.

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

Photo: Pixabay

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- Boehringer Ingelheim
- ELPEN
- Αργύρης Τζουβελέκης
- Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία
- Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση
- ΙΠΙ
- Κατερίνα Μαρκοπούλου
- Ρευματολόγος

Watch Video At: [https://youtu.be/N7\\_fhuEZE1g](https://youtu.be/N7_fhuEZE1g)