



BİLGİ KARTI 3

GÜVENLİ İNŞAAT

KALP SAĞLIĞI

ÇALIŞMA ORTAMI



İş yeri ve KVH

Bilindiği üzere kardiyovasküler hastalıkların (KVH) ortaya çıkışında rol oynayan çok sayıda risk faktörü yer almakta ve bunlar arasında **değiştirilebilir risk faktörleri**, önleyici ve koruyucu yaklaşımlar açısından özel bir önem taşımaktadır.

Değiştirilebilir risk faktörlerinin alt gruplarından biri olarak değerlendirilebilen **çevresel risk faktörleri** ise KVH gelişiminde ve seyrinde bireyin sağlık düzeyini şekillendiren kritik bir unsurdur.

Çevresel risk faktörleri; fiziksel çevre, sosyal çevre ve mesleki çevre (iş yeri ortamı) ile yakından ilişkilidir. Bu noktada özellikle mesleki çevreye bağlı faktörler, bireyin günlük yaşamının büyük bir kısmını kapsamaları nedeniyle KVH riskinin oluşumu ve ilerleyişi açısından dikkatle ele alınmalıdır.



İnşaat sektörü gibi çok tehlikeli ve yüksek riskli iş yerlerinde, çalışma ortamına özgü maruziyetler çalışanların kardiyovasküler sağlık profillerini belirleyici ölçüde etkileyebilmektedir.

Bazı mesleki maruziyetler işyerinde yaygın olarak görülürken, bazıları daha nadirdir; ancak her iki durumda da bu maruziyetlerin KVH seyrini olumsuz yönde etkileyebileceği veya doğrudan hastalık gelişimini tetikleyebileceği, bilimsel araştırmalarla ortaya konmuş bir gerçektir. Çalışma ortamı ile ilişkili önde gelen risk faktörlerine dair temel bilgiler aşağıda belirtilmektedir.

Stres/iş stresi: Kişinin fiziksel ya da psikolojik taleplere karşı gösterdiği tepki olarak tanımlanabilen stres, kısa süreli olduğunda uyum sağlayıcı bir mekanizma iken, kronikleştiğinde yani sürekli ve uzun süreli hale geldiğinde, birçok fizyolojik değişikliğe yol açabilmektedir.

Yoğun iş yükü, zaman baskısı, iş üzerinde sınırlı kontrol, iş güvencesinin olmaması ve yeterli sosyal destek eksikliği gibi iş koşullarından kaynaklanan kronik iş stresi, kalp atış hızını ve aritmi riskini yükseltmekte, kalp kasının aşırı çalışmasına ve erken yıpranmasına yol açmaktadır. Ayrıca kortizol ve adrenalin gibi stres hormonlarının yüksek seviyeleri sebebiyle kan basıncı artmakta, damar sertliği ve ateroskleroz riski tetiklenmektedir.

Diğer bir taraftan iş stresi, kişiyi sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına (tütün kullanımı, yetersiz fiziksel aktivite, düzensiz ve sağlıksız beslenme gibi) da yönlendirerek kalp krizi, inme vb. risklerin artmasına neden olmaktadır.

Amerikan Kalp Derneği'nin (AHA) araştırma bulgularına göre, iş stresi kalp hastalığı riskini % 40 oranında artırabilmektedir.



Vardiyalı çalışma: Vardiyalı çalışma, özellikle gece vardiyaları, uyku ve biyolojik ritmi bozarak obezite, hipertansiyon ve diyabet riskini artırmaktadır. Sürekli stres hormonları salınımı ve sempatik aktivasyon, kan basıncı ile kalp hızını yükseltirken; düzensiz beslenme ve psikososyal stres de bu yükü ağırlaştırmaktadır.



Fiziksel iş yükü: Düzenli ve kontrollü şekilde yapılan egzersizler kardiyovasküler sağlığı destekleyici bir etki gösterirken, iş yerindeki sürekli ve ağır fiziksel iş yükü (örn. kaldırma, taşıma ve tekrarlayan zorlayıcı hareketler) tam tersi sonuçlar doğurabilir. İş faaliyetlerinin genellikle yüksek yoğunluklu ve uzun süreli olması, kısıtlı dinlenme imkânı sunması; kardiyovasküler sistem üzerinde kronik strese, yüksek kalp atım hızına ve artmış kan basıncına yol açmaktadır. Ayrıca toparlanma süresinin yetersizliği kalpte yüklenmeye yol açarak uzun vadede hipertansiyon, damar sertliği riskini artırabilmektedir.



Gürültü: Uzun süreli ve yüksek düzeyde gürültü (80–85 dB ve üzeri) yalnızca işitme üzerinde değil, kalp sağlığı üzerinde de ciddi etkiler oluşturabilmektedir. Sempatik sinir sistemini uyararak kalp atım hızı ve kan basıncında artışa yol açmakta ve stres hormonlarının salınımını artırarak KVH riskini yükseltmektedir.



Epidemiyolojik çalışmalar, kronik gürültünün hipertansiyon, kalp krizi ve inme riskini anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir.



Aşırı sıcaklar: Aşırı sıcak ve soğuk koşullarda çalışma, kalp-damar sistemini zorlayarak hipertansiyon, aritmi ve kalp krizi riskini artırmakta ve özellikle kronik hastalığı olan kişilerde bu etki daha belirgin olmaktadır.



Titreşim: Bölgesel ya da bütün vücut farketmeksizin kardiyovasküler sistemi olumsuz etkileyebilmektedir.



Kimyasallar: Karbonmonoksit, nitrat ester, ağır metal ve bazı çözücüler; damarları daraltma, oksijen taşıma kapasitesini azaltma, enzim fonksiyonlarını bozma gibi nedenlerle aritmi, hipertansiyon risklerini artırabilmektedir.