

عنوان مقاله:

ارزیابی انواع خستگیهای شغلی ناشی از فعالیتهای فیزیکی

محل انتشار:

همایش ملی ارگونومی در صنعت و تولید (سال: 1381)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

مسعود رفیعی - هیئت علمی گروه بهداشت حرفه‌ای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهوا

خلاصه مقاله:

مقاله حاضر بمنظور ارزیابی روش های مختلف خستگی ناشی از تأثیر فعالیتهای فیزیکی و بارکاری آن بر روی فعالیتهای روانی - ذهنی و وجه تمایز خستگی عضلانی از خستگی روانی است . یکی از روشهای ارزیابی، ریکاوری منحنیهای ضربان قلب در طول مدت سه دقیقه پایان کار که در سه مرحله سیثانیه دوم در هر دقیقه در سه عمل سطح فعالیت، تعداد ضربان قلب را اندازه گیری مینمایند . در شرایطی که $P_{3-90} > 10bpm$ باشد منحنی ریکاوری بطور معکوس انجام یگیرد و ریکاوری تعداد ضربان قلب بطور فزایندهای افزایش مییابد و استرین قلبی در طول کاری روزانه ثابت میماند . روش دیگر ارزیابی خستگی روانی ناشی از شدت فعالیت فیزیکی است که با استفاده از دوچرخه ارگومتر در سه مرحله فعالیت انجام میگیرد که بر اساس میزان حد آستانه هوازی انجام می شود نتایج نشان میدهد که در میزان بالاتر از ۲۰٪ حد آستانه هوازی خستگی افزایش مییابد . روش دیگر ارزیابی خستگی روانی - ذهنی ناشی از نوسانات تراز فشار صوتی زمینهای است که تغییرات الکترو انسفالوگرام در بسامد ۵ تا ۲۵ هرتز و تراز فشار صوتی بین ۶۰ تا ۶۵ دسی بل در مواقعی که سیستم تهویه در کلاس درس کار میکند خستگی بیشتر از مواقعی است که سیستم تهویه خاموش باشد . ضمناً سایر عوامل مؤثر جوی محیطی معادل ۳۰٪ واریانس میزان خستگی دانشجویان را تشکیل میدهد . روش دیگر ارزیابی خستگی فیزیولوژیکی ناشی از بار کاری با استفاده از الکترومیوگرافی انجام میگیرد . نتایج نشان میدهد که پرستارانیکه تعداد ضربان قلبشان متجاوز از ۹۰ ضربه در $P_{3-90} > 10bpm$ پارامتری تست مذکور را با حدود اطمینان ۹۹٪ اختلاف معنیداری وجود دارد $(P < 0.001)$ در مدیریت پیشگیری و کاهش خستگی شغلی بایستی به میزان سطح و شدت فعالیت، انگیزه و رفتار سازمانی، کنترل عوامل استرسزای محیطی، مشاوره تغذیه‌ای، اجتناب از مصرف مواد اعتیادآور و تنظیم برنامه نوبتکاری با حداقل شبکاری مورد توجه قرار گیرد

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/39546>

