

مدیریت سلامت رانندگان ناوگان جاده‌ای

با تأکید بر بیماری‌های قلبی و عروقی

در رانندگان کامیون و اتوبوس

مجید تاجیک

سرشناسنامه	تاجیک، مجید، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت سلامت رانندگان ناوگان جاده‌ای با تأکید بر بیماری‌های قلبی و عروقی در رانندگان کامیون و اتوبوس / مجید تاجیک؛ ویراستار سیده‌طیبه حسینی.
مشخصات نشر	تهران: توسعه دانش، پژوهش و فناوری فرزانه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۶ ص.: مصور (رنگی)، نقشه (رنگی)، جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۵-۲۰-۵ : ریال ۶۵۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر با همکاری گروه تحقیقاتی و پژوهشی آروین پندار پایا منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۳۹] - ۱۴۶.
موضوع	بیماری‌های قلبی در رانندگان -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Heart diseases in drivers -- Iran -- Case studies
موضوع	رانندگان -- ایران -- سلامتی و بهداشت -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Automobile drivers -- Iran -- Health and hygiene -- Case studies
شناسه افزود	گروه تحقیقاتی و پژوهشی آروین پندار پایا
رده‌بندی کت	RC۶۸
رده‌بندی دیویی	۶۱۶.۲
شماره کتابشناسی ملی	۰۰۸۱۳۵۲۰۵



مدیریت سلامت رانندگان ناوگان جاده‌ای (با تأکید بر بیماری‌های قلبی و عروقی در رانندگان کامیون و اتوبوس)

مؤلف: مجید تاجیک

ناشر: انتشارات توسعه دانش، پژوهش و فناوری فرزانه
ویراستار: سیده‌طیبه حسینی

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • چاپ و صحافی: دیجیتال • قطع: رقعی
• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۵-۲۰-۵
قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

- همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر و پدیدآورنده اثر محفوظ است.
- با همکاری گروه تحقیقاتی و پژوهشی آروین پندار پایا APPRG.I R

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتا
۱۳	مقدمه
۱۷	۱ مفاهیم پایه
۱۷	مفاهیم پایه‌ای خطرناک قلبی - رانندگان بین شهری
۱۸	بیماری‌های قلبی - عروقی
۱۹	رانندگان بین شهری
۱۹	سلامت
۱۹	پیشگیری
۲۰	ضرورت‌های قانونی
۲۱	مروری مستند بر مطالعات محققان
۲۴	نیم رخ شیوع بیماری‌های قلبی - عروقی در ایران مطالعات ملی
۲۵	نیم‌رخ عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی ایران در مستند بین‌المللی
۲۵	نیم‌رخ عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی ایران در مستندات ملی
۳۳	مقایسه و نتیجه‌گیری
۳۴	نتایج تحقیقات جهت پیشگیری در ایران و جهان
۳۵	۲. مهارت رانندگی
۳۷	راننده حرفه‌ای
۳۹	راننده کامیون
۴۰	وظایف راننده کامیون
۴۱	مهارت و دانش مورد نیاز

- ۴۲ راننده اتوبوس
- ۴۳ وظایف راننده اتوبوس
- ۴۳ مهارت و دانش مورد نیاز

۳. انواع بیماری‌های قلبی ۴۵
- بیماری‌های عروق کرونر قلب ۴۷
- بیماری‌های عضله قلبی ۴۸
- بیماری در تولید ضربان و ریتم قلب ۴۹
- بیماری‌های دریچه‌ای قلب ۴۹
- بیماری‌های آئروکلاد قلب (آندوکاردیت) ۴۹
- بیماری‌های پریکارد قلب (پریکاردیت) ۴۹
- بیماری‌های عروق بزرگ و اصلی قلب ۴۹
- بیماری‌های عروق محیطی قلب ۵۰
- بیماری‌های قلبی ثانویه درگیری سایر ارگانهای بدن ۵۰
- بیماری‌های مادرزادی قلب ۵۰
- پرفشاری خون = فشارخون بالا = هائپرتانسیون ۵۰
- ایست ناگهانی قلب ۵۱

۴. عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی ۵۳
- عوامل خطر غیر قابل تعدیل ۵۵
- عوامل خطر رفتاری ۵۶
- سیگار و دخانیات ۵۶
- رژیم غذایی ناسالم ۵۷
- زندگی کم تحرک و عدم وجود فعالیت فیزیکی مناسب ۵۸
- عوامل خطر فیزیولوژیک ۵۹
- بیماری فشارخون بالا ۵۹
- تعریف فشارخون و فشارخون بالا ۶۳
- عوامل مؤثر بر فشارخون ۶۴
- انواع فشارخون بالا ۶۵

۶۶	علائم بالینی فشارخون بالا
۶۷	عوارض شایع فشارخون بالا
۶۸	درمان فشارخون بالا
۶۹	دیابت، پاسخ غیر طبیعی به انسولین
۷۱	علائم و نشانه‌های دیابت
۷۱	علل بروز دیابت
۷۱	روش تشخیص دیابت
۷۲	پیشگیری و غربالگری در دیابت
۷۲	درمان دیابت
۷۳	افزایش وزن و چاقی - سه نوع چربی در بدن (چاقی شکمی)
۷۴	چاقی چیست
۷۴	انواع چاقی
۷۵	عوامل مؤثر بر ایجاد اضافه وزن و چاقی
۷۶	ارزبایی و برآورد خطر اضافه وزن و چاقی
۸۰	روش‌های درمان چاقی
۸۹	کلسترول خون بالا
۹۰	کلسترول
۹۰	HDL لیپوپروتئین با چگالی بالا
۹۱	LDL لیپوپروتئین با چگالی پایین
۹۱	تری گلیسیرید
۹۲	اسیدهای چرب اشباع
۹۲	اسیدهای چرب غیراشباع
۹۲	اسیدهای چرب ترانس
۹۳	نقش چربی‌های رژیم غذایی در بروز سایر بیماری‌های غیرواگیر
۹۴	محدودیت چربی در رژیم غذایی باهدف کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون
۹۶	رژیم غذایی نادرست
۹۶	اصول رژیم غذایی بیماران نارسایی قلبی
۹۶	اصول تغذیه صحیح در بیماران دچار آریتمی
۹۷	برنامه سالم غذایی

۹۷	نداشتن فعالیت فیزیکی.....
۹۸	تعریف فعالیت بدنی و ورزش.....
۹۹	اثرات سودمند فعالیت بدنی و ورزش بر بدن.....
۱۰۲	میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای سلامت.....
۱۰۳	هرم فعالیت بدنی.....
۱۰۷	۵. مدل ساختاری تدوین شده مدیریت بیماری قلبی عروقی کشور.....
۱۰۹	روش تحقیق.....
۱۱۱	متغیرهای تحقیق.....
۱۱۳	تعاریف عملیاتی متغیرها.....
۱۱۷	مصیفات داده‌های جمعیت‌شناختی.....
۱۱۹	تحلیل اسنادها بر اساس الگوهای رفتاری و تغذیه‌ای و شرایط جغرافیایی.....
۱۲۳	تدوین مدل اسناد تهران.....
۱۲۶	تدوین مدل ساختاری کل کشور.....
۱۳۰	تدوین نقشه کشوری بر اساس بیماریهای قلبی عروقی رانندگان برون شهری.....
۱۳۴	بحث و نتیجه‌گیری.....
۱۳۹	فهرست منابع.....

پیشگفتار

امروزه با دسیران سیم و شگرف اجتماعی ناشی از روند توسعه و بویژه افزایش سن جمعیت، مهم بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها از میزان مرگ و بار مالی ناشی از مشکلات سلامت با سرعت چشم‌گیری رو به فزونی است. بیماری‌های قلبی-عروقی، با سیر صعودی و افزایش میزان مرگ و میر ناشی از آن به بیش از نیمی از علل مرگ‌های ایرانیان به این علت شناخته شده است، به صورت یکی از موضوعات بحرانی و قابل‌بحث در حیطه بهداشت و درمان کشور در آمده است. این امر با هدف بررسی عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی در بین رانندگان بین شهری که بواسطه ماهیت شغلی، عمدتاً در گروه افراد پرخطر جامعه از منظر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌گردند و در حدود ۰/۰۱ کل نفوس کشور را تشکیل می‌دهند، جهت طراحی الگوی مدیریت سلامت بیماری‌های قلبی عروقی رانندگان بین شهری کشور، انجام شده است.

مدل به کار گرفته شده در کتاب حاضر می‌تواند در تنظیم واقع بینانه اهداف، تشخیص و پیش بینی دقیق عوامل خطر و مدیریت بر آن و آینده پژوهی به مسئولان کمک کند؛ این مدل می‌تواند به سایر بیماری‌ها و موضوعات مرتبط در زمینه بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور نیز در قالب پژوهش‌های مستقل دیگر کمک کند.

لذا بر اساس مؤلفه‌های کلیدی و تأثیرگذار حاصل از این کتاب، الگو و نقشه مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی ایران تدوین و ترسیم گردید.

لازم به ذکر است کتاب حاضر برگرفته شده از پایان نامه دفاع شده در پژوهشگاه مهندسی بحران‌های طبیعی شاخص پژوه است لذا نگارنده بر خود لازم می‌داند از زحمات بی‌شائبه استاد راهنما، "دکتر فریدون نوحی"، و همکاری صمیمانه استاد راهنمای دوم "دکتر مختار ملک پور" و نیز از رهنمودهای صمیمانه استاد مشاور، "دکتر اکبر نیک پژوه" و کلیه دوستانی که در نگارش این اثر یاری رساندند سپاس و قدرشناسی سپاسگزاری نماید.