

1. UVOD

Posle izvesnog vremena rada ili fizičke aktivnosti, postoji potreba da se čovek odmori. Postoji niz uzročnika koji izazivaju, zamor i promene u čovečjem telu, kao posledica umora. Prilikom rada angažovani su mišići, drugi organi i nervni sistem. Zato se umor tela pri radu ne može tumačiti samo zamorom mišića, zbog nagomilavanja raspadnih proizvoda pri biohemijskim procesima u samom mišiću, naročito zbog nagomilavanja mlečne kiseline. U pojavi zamora veliku ulogu igra nervni sistem. Zamor remeti izvesne funkcije čula vida, sluha i izaziva slabljenje izvesnih psihičkih funkcija. Na zamor utiče monotonija, dosada, nezainteresovanost. Pojava zamora povezana je sa raznim procesima, koji se odigravaju u različitim organima, ne samo u mišićima koje rade već u fiziološkim pojavama gde nervni sistem igra važnu ulogu, jer reguliše i uskladjuje sve fiziološke procese pri radu. Od nervnog sistema zavisi da li će se povećati ili smanjiti radna sposobnost. Posle teže obavljenog posla, umor je normalna pojava, posledice se otklanjaju posle kraćeg odmora (16).

Zamor označava veći stepen umora, za oporavak potreban je duži odmor. Međutim ukoliko zamor svakodnevno prevazilazi snagu čoveka, a odmor nije dovoljno dug, onda zamor postaje hroničan nastaje tzv. premor ili premorenost koji se smatra već kao vrsta oboljenja (16).

U skladu sa značajem ovog problema koji je sve više prisutan u savremenom društvu naročito u gradskoj sredini, javila se potreba da se na odabranom radnom mestu, u ovom slučaju Klinički centar Kragujevac, i na praktičnom primeru utvrdi prisutnost simptoma zamora – premora, kod zdravstvenih radnika. Imajući u vidu da su uzorkom obuhvaćeni zdravstveni radnici polazna pretpostavka je da oni imaju elementarno znanje o prevenciji premora i iako ih priroda posla tera da stalno budu pod stresom, znaju da se efikasno izbore sa ovom skrivenom opasnošću po zdravlje

Osnovni cilj istraživanja je da se odredi prisutnost znakova i simptoma zamora, odnosno premora u unapred definisanom uzorku koji se sastoji iz 6 zdravstvenih radnika, kroz kontrolu krvnog pritiska i pulsa po metodologiji koja će biti detaljnije razmatrana u poglavlju III ovog rada.

Na samom početku rada moći ćemo da steknemo uvid u osnovnu problematiku koja se tiče zamora i premora. Biće detaljno opisan pojam i vrste zamora – premora, zatim teorije nastanka, koji su to simptomi koji su poznati da su siguran pokazatelj prisustva zamora kod ljudi.

Poglavlje III sadrži pored opisa metodologije i plana istraživanja i rezultate kao najvažniju komponentu koja je proizvod sprovedenog istraživanja. Rezultati su prikazani tabelarno i možemo videti rezultat svakog merenja koje je obavljeno. Takođe, rezultati su po starosnoj grupi i polu prikazani i procentualno a najzanimljiviji rezultati i grafički. Prisutni grafikoni pružiće nam grafički prikaz dobijenih rezultata.

Sledeće poglavlje govori o lečenju zamora, odnosno premora. Opisane su sve metode koje su poznate da daju dobre rezultate a nakon toga biće prikazane i mere prevencije.

Metodologija koja je korišćena u ovom istraživanju vrlo je praktično primenljiva a najveću primenu može naći u sportskoj medicini i medicini rada. Merenje pulsa i krvnog pritiska je idealna tehnika za brzu kontrole simptoma premora i zamora. Ova tehnika se uveliko koristi u sportskoj medicini, gde postoje i naprednije tehnike o kojima neće biti reči u ovom radu, ali se većina parametara koji su kontrolišu u sportskoj medicini nalazi na slici 1 dalje u radu.