

بررسی تاثیر میزان روشنایی طبیعی اتاق کار با ناراحتی اسکلتی-عضلانی در بین کارمندان دانشگاه

سکینه ورمزیار^۱، نگین مرندی^۲، مریم جوادی^۳

- ۱- استادیار گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
- ۲- دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
- ۳- دانشیار گروه علوم تغذیه، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

آدرس نویسنده مسئول: قزوین، بلوار شهید باهنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دانشکده بهداشت
شماره تماس و ایمیل: ۰۲۸-۳۳۳۵۹۵۰۱ (داخلی ۳۵۷۰)
Email: negin_marandi@yahoo.com

مقدمه و اهمیت موضوع: شواهد انکارناپذیری بر تاثیر مثبت نور روز و بهره‌مندی از منظر طبیعی بر سلامت، آسایش و بازدهی افراد به‌دست آمده‌است و هنوز تاثیر پیچیده روشنایی روز بر انسان از جنبه‌های گوناگون کامل شناخته شده نیست. لذا هدف مطالعه‌ی حاضر بررسی تاثیر میزان روشنایی طبیعی اتاق کار بر ناراحتی اسکلتی-عضلانی در بین کارمندان دانشگاه می‌باشد. مواد و روش‌ها: این مطالعه‌ی توصیفی-تحلیلی و مقطعی در بین ۸۷ نفر از کارمندان دانشکده بهداشت و پرستاری-مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین انجام شد. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته صورت گرفت. پرسشنامه شامل اطلاعات دموگرافیک و اندازه‌گیری شدت روشنایی طبیعی محل کار (با خاموش کردن لامپ‌ها) بود. جهت اندازه‌گیری روشنایی طبیعی اتاق-ها از نورسنج HAGNER مدل S3 استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون رگرسیون تک و چند متغیره توسط نرم افزار SPSS20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که شدت روشنایی ۹۲٪ از اتاق‌ها کم‌تر از استاندارد (۵۰۰ لوکس) و تنها ۸٪ اتاق‌ها دارای روشنایی استاندارد بودند. همچنین در بین افراد مورد مطالعه در پاسخ به سوال احساس ناراحتی اسکلتی-عضلانی، ۳۱٪ پاسخ مثبت و ۶۹٪ پاسخ منفی دادند و اکثر افراد با پاسخ مثبت در محیط‌های با روشنایی کم‌تر از میزان استاندارد مشغول به کار بودند. همچنین نتایج ارتباط معنادار و معکوسی را بین میزان روشنایی و ناراحتی اسکلتی-عضلانی در حالت تک و چند متغیره نشان داد. بحث: با توجه به اثر منفی کاهش میزان روشنایی طبیعی در بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی در یک سوم کارکنان اداری می‌توان بر تاثیر کیفی افزایش روشنایی بر سلامت جسمی کارکنان، کارآیی و آسایش آن‌ها تاکید نمود، به‌طوری که استفاده از روشنایی نور طبیعی می‌تواند در کاهش اختلالات اسکلتی-عضلانی مؤثر باشد. نتیجه‌گیری: با افزایش میزان روشنایی طبیعی و بهره‌گیری از نور روز در فضاهای داخلی و اتاق‌های کار، می‌توان بر سلامت کارکنان و ارتقاء کیفیت زیستی آنان افزود.

کلیدواژه‌ها: میزان روشنایی، درد استخوانی، ناراحتی اسکلتی-عضلانی، کارمند