



GFM - foglalkoztatáspolitikáért felelős Államtitkárság

## **A pszichoszociális munkahelyi környezet szerepe a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában. Megelőzés.**

Dr. Madarász Gyula orvos tanácsadó,  
Gazdaságfejlesztési Minisztérium  
Munkavédelmi Irányítási Főosztály

A munkavédelem aktualitásai – Tapasztalatok, adatok és feladatok  
című, közösen megrendezett konferencia  
2023. április 27.

Napjainkban a munka világát jellemző technikai és szervezeti változások, az új és az újonnan kialakuló kockázatok és a túlzott megterhelések jelentik a legfőbb veszélyt a foglalkozási egészségre nézve.

Az európai munkavállalók közel egyharmada **pszichoszociális kóroki** tényezőknek van kitéve, fokozott pszichés terheléssel járó tevékenységet végez és a munkavégzése során fokozott baleseti veszéllyel is számolni kell.

Az európai munkavállalók mintegy fele véli úgy, hogy a stressz gyakori a munkahelyén, és az elveszített munkanapok megközelítőleg fele a stressznek tudható be.

**Pszichoszociális kockázat** leginkább a **fiatalok** (akik nehezen találnak munkát), a **nők** (akik számos területen hátrányban vannak) és az **idősödő** (54 - 65 év közötti) munkavállalók (akiknek a munkateljesítménye már csökkent és nehezebben alkalmazkodnak a változásokhoz) az érintettek.

## Pszichoszociális kockázatok és a munkahelyi stressz

Egyre több a bizonyíték arra, hogy a munkavégzés módja, a pszichoszociális munkahelyi környezet hozzájárul a krónikus stressz kialakulásához, és súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet.

A pszichoszociális kockázatok és a munkahelyi stressz a munkahelyi biztonság és egészségvédelem legnagyobb kihívásai közé tartoznak. Jelentősen befolyásolják az egyének, szervezetek és nemzeti gazdaságok egészségét.

Közismert, hogy a munkahelyi stressz befolyásolja a dolgozók munkaelégedettségét, testi és lelki egészségét

Az elveszített munkanapok megközelítőleg fele a stressznek tudható be.

Közismert, hogy a **szív-érrendszeri betegségeknek** léteznek „klasszikus” rizikófaktorai, mint a magas vérnyomás, vérzsírszint és koleszterinszint és a cukorbetegség. Ezeken kívül azonban egyre világosabban látszik, hogy a **munkakörnyezet** is szerepet játszik a betegségek kialakulásában és súlyosbodásában.

A munkakörnyezet alatt – ebből a szempontból – számos összetevő értendő, mint például a fizikai és a kémiai tényezők, a többműszakos munkarend és a pszichoszociális tényezők.

Ez utóbbi önálló hatását a szív-érrendszeri betegségek kialakulására és fejlődésére már számos tanulmány elemezte.

Mindennek pedig azért van nagy szerepe, mert az összefüggések ismeretében mind a megelőzés, mind a kezelés hatékonyabb lehet.

## **EU OSHA: „A munkához kapcsolódó pszichoszociális kockázati tényezők és a kardiovaszkuláris megbetegedések kockázata közötti kapcsolat”**

Vitaanyag:2023.03.02.

- Ez a vitaanyag feltárja a pszichoszociális kockázati tényezők, valamint a szívbetegségek és sztrók megnövekedett kockázata közötti kapcsolatokat.
- Megvizsgálja a stressz mechanizmusa által a kardiovaszkuláris rendszere gyakorolt közvetlen hatásokat és azt, hogy hogyan hat a munkával kapcsolatos stressz az egészségtelen életviteli szokásokra, és azok hogyan gyakorolhatnak hatást a szív- és érrendszer egészségére.
- Az anyag szerint a munkával kapcsolatos kedvező pszichoszociális munkakörnyezet hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek elleni védekezéshez.
- A dokumentum többkomponensű, holisztikus megelőzési megközelítést javasol.

<https://osha.europa.eu/hu/publications/links-between-exposure-work-related-psychosocial-risk-factors-and-cardiovascular-disease>

## Magyarországi helyzet

Orvos által megállapított krónikus keringési betegségek előfordulása a magyar lakosság körében

- Magasvérnyomás-betegség 30,9%
  - Szabálytalan szívverés, szívritmuszavar, pitvarfibrilláció 8,3%
  - Szívkoszorúér-megbetegedés, angina 3,6%
  - Szívinfarktus vagy ennek krónikus következményei 2,2%
  - Agyvérzés vagy ennek krónikus következményei 2,0%
  - Egyéb szívbetegség 3,3%
- 
- A kardiológiai kórképek gyakori velejárói stroke-eseményeknek. Minden negyedik stroke betegnek van ischaemiás szívbetegsége is, 13%-uknál található pitvarfibrilláció, 14%-uknál mutatható ki szívelégtelenség

A szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás aránya a teljes lakosságra vonatkozóan is magas Magyarországon: 26%; mely több mint kétszerese az EU-ban mért 12%-nak.

A 65 év alatti halálozás 28,8%-át teszik ki a keringési betegségek, az ischaemiás szívbetegségek pedig a 14,6%-át adják a teljes korai halálozásnak.

Az elkerülhető halálozás – ami az orvosi beavatkozás optimális igénybevétele esetén nem következett volna be – a teljes lakosság körében 14%, a 65 év felettiek körében 27% volt Magyarországon.

## Halálozások a szív érrendszeri betegségek miatt Magyarországon: 2021

Férfiak				
Év 2021	Halálozások száma	heveny szívizom-elhalás	egyéb ischaemiás szívbetegség	agyér-betegség
	77099	3447	11 426	4 887
NŐK		19760 (25,6 %)		
2021	78 522	2 612	14 491	5 847
			22950 (29.2 %)	
Összesen				
2021	155 621	6 059	25 917	10 734
			42711 (27,4 %)	

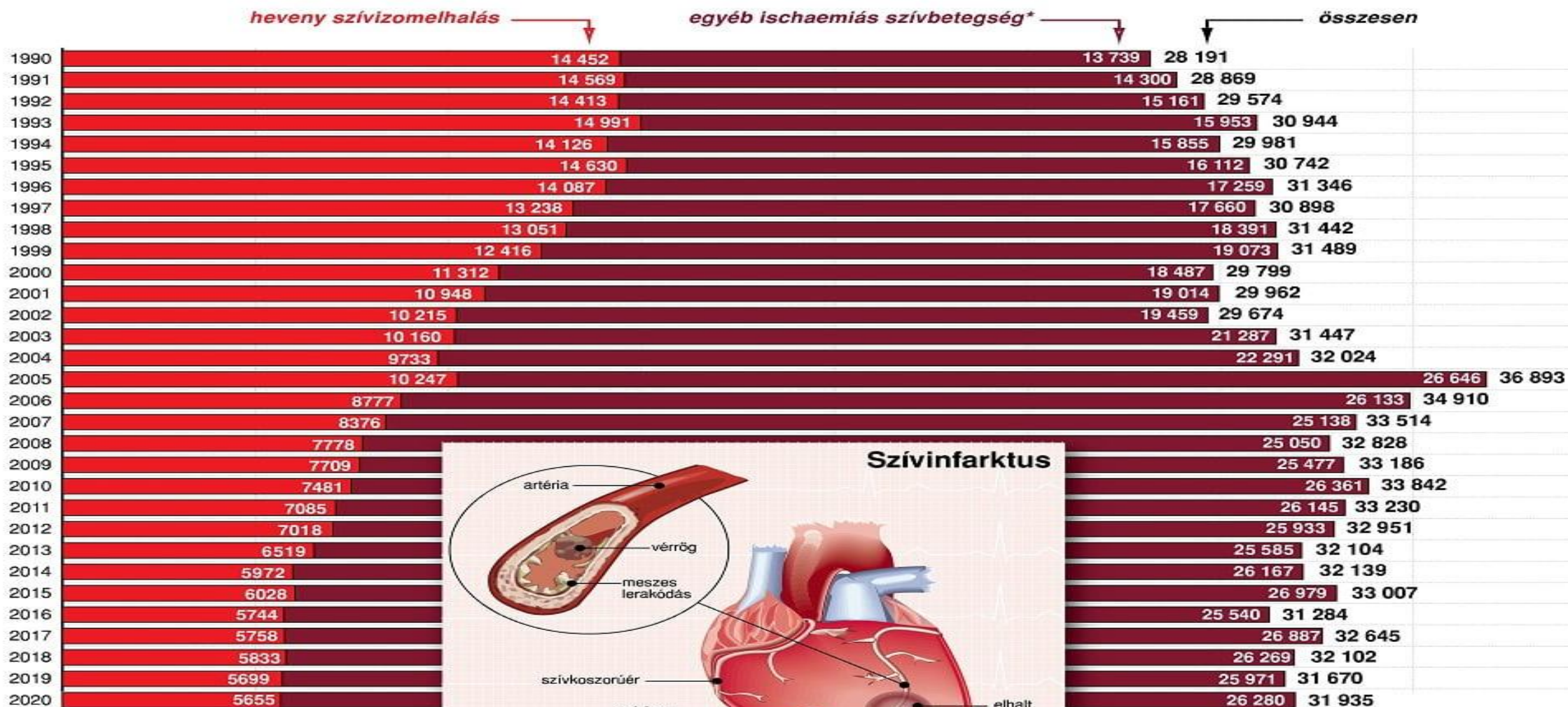
**COVID 19 miatti haláleset: 24 838**

Forrás: KSH

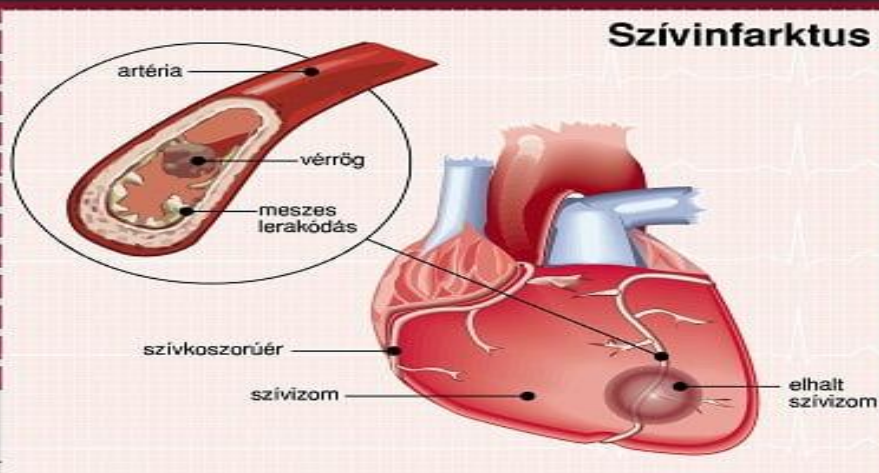


# A szívbetegekben elhunytak száma Magyarországon (1990–2020)

Heveny szívizomelhalás és egyéb ischaemiás szívbetegség következtében elhunytak száma:



\*a vérkeringés elégtelensége okozta szívbetegség



Forrás: KSH / MTVA Sajtóarchívum / MTI | | | [www.mti.hu](http://www.mti.hu)

...Forrás: KSH

# Szívinfarktus következtében elhunytak száma Magyarországon (2006–2020)

Heveny szívizomelhalás (szívinfarktus) következtében  
elhunytak száma nemeként:



A szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás az utóbbi 15 évben összességében mérséklődött hazánkban. A csoporton belül a heveny szívizom elhalás és a cerebrovasculáris betegségek tekintetében a csökkenés jelentős.

Az egyéb ischaemiás szívbetegségek miatti halálozás száma viszont nem javult, hanem a duplájára nőtt.

A vizsgált szív- és érrendszeri betegségek létrejötte az epidemiológiában jól ismert rizikótényezőkhez kapcsolható. Ezek között van az elhízás – a hozzá kapcsolódó magas vérzsír- és/vagy koleszterinszinttel –, a **dohányzás**, a túlzott alkoholfogyasztás, **negatív stressz**.

A stresszt okozó körülmények kifejezettebbek a társadalmilag hátrányosabb csoportoknál, a stresszkezelés képessége viszont sokkal gyengébb ebben a körben.



## Whitehall vizsgálatok.

- A foglalkoztatottak egészségi állapota jobb, mint azoké, akiknek nincs munkájuk.
- az alacsonyabb munkahelyi beosztású dolgozók összhalálózása, illetve koszorúérbetegség miatti halálózása is magasabb volt, mint a magasabb beosztásúaké.
- Az alacsonyabb beosztásúak nagyobb arányban **dohányoztak**, többen voltak közülük **elhízottak**, és **kevesebbet mozogtak** a magasabb beosztásúakhoz képest.
- Ezen túlmenően azonban az is kiderült, hogy a **munka fölötti kontroll** és **annak társas környezete** is lényeges faktor az egészségi állapot alakulásában, és szignifikánsan kedvezőbb azon magasabb beosztásúak egészségi állapota, akik a munkájuk fölött elfogadható mértékű kontrollt gyakorolnak.
- A Whitehall vizsgálat megdöntötte azt a korábbi közkeletű vélekedést, hogy a magasabb beosztású dolgozók magasabb egészségkockázatnak vannak kitéve,
- **Ráirányította a figyelmet a munkahelyi pszichoszociális kóroki tényezőkre.**

## KRÓNIKUS STRESSZ HATÁSAI

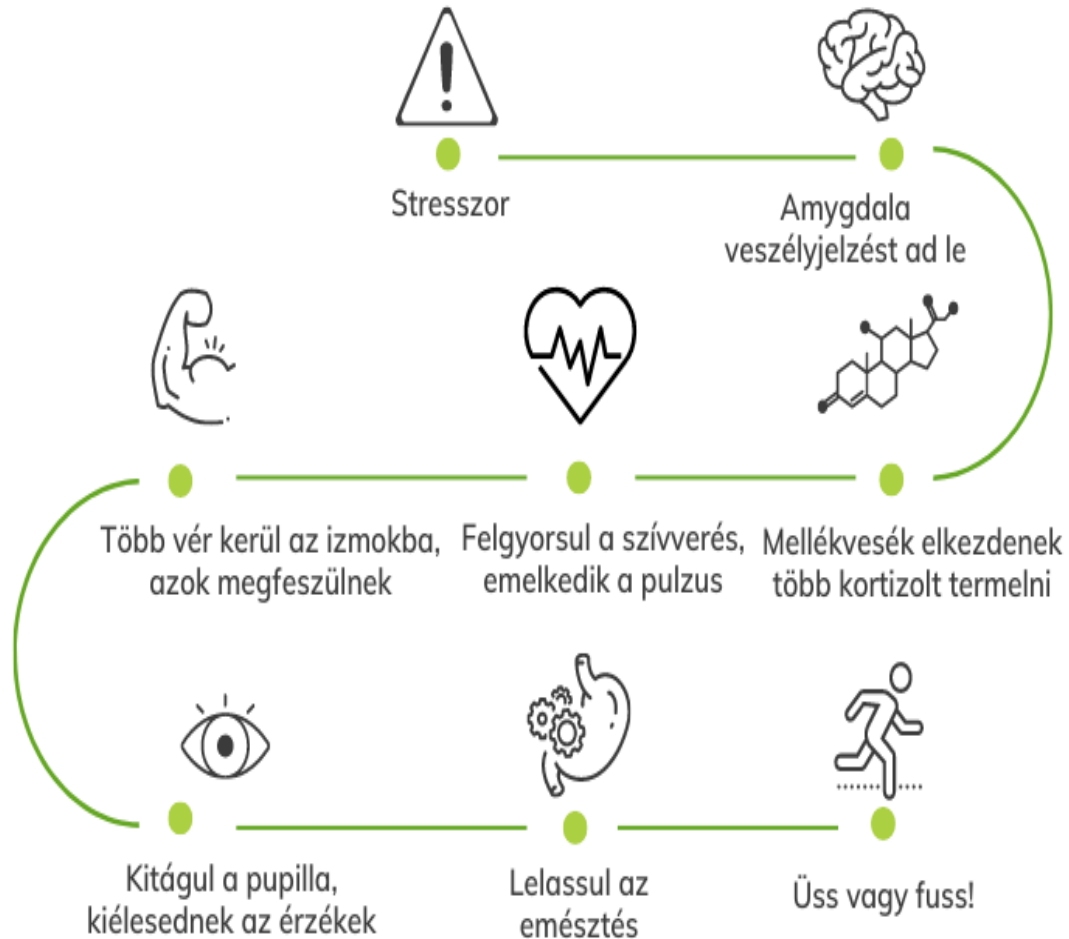
A krónikus feszültség ha hosszú ideig nem veszünk róla tudomást, akkor testi bajok formájában jelentkezik: gyomorfájdalom, szorító érzés a mellkasban vagy rendszeres fejfájás.

A tartósan stressznek kitett munkavállalóknál a mentális problémákon túl komoly fizikai problémák is jelentkezhetnek, például szív- és érrendszeri megbetegedések.

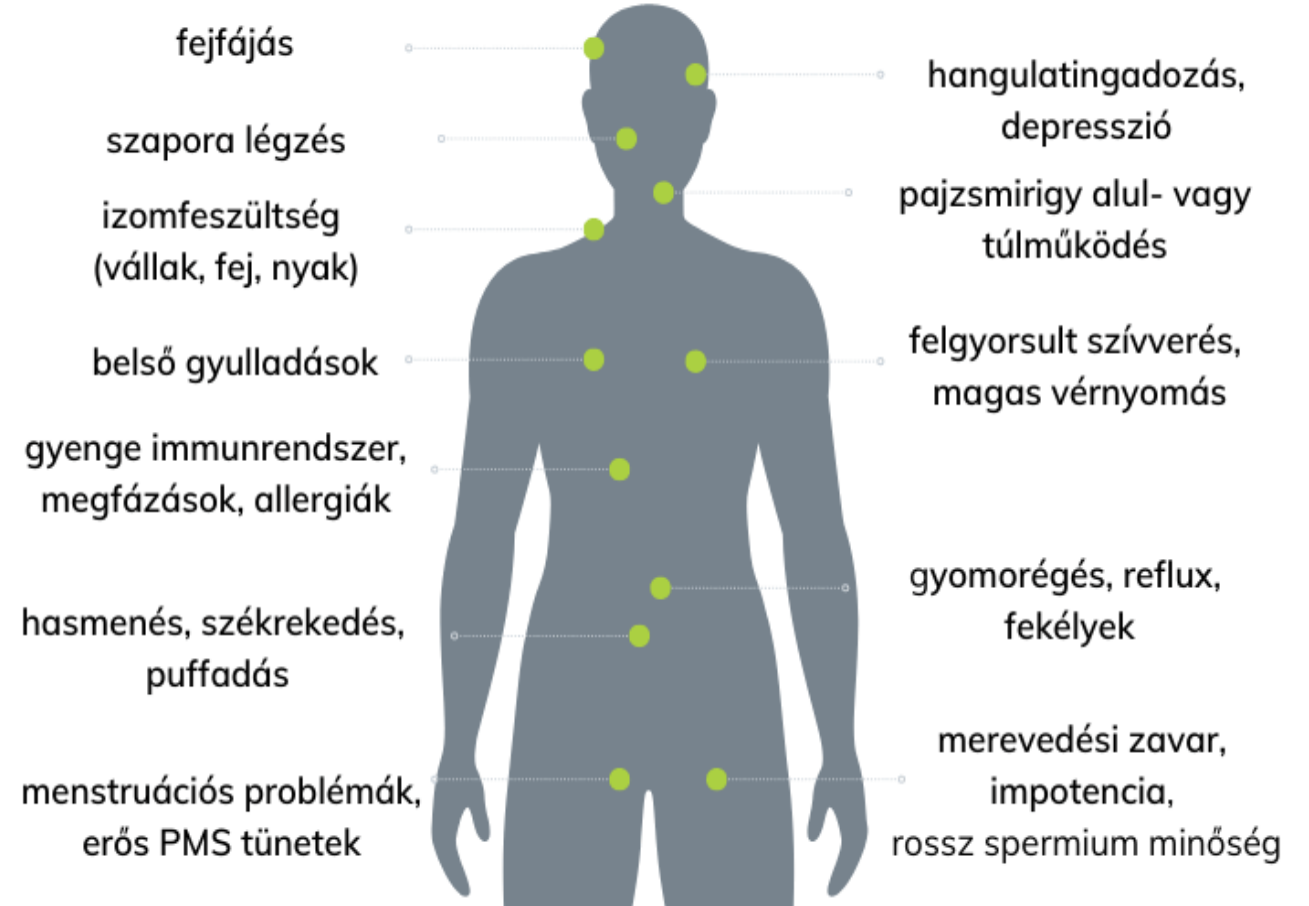
Tipikus a **szívroham**, mely egyre fiatalabb korban jelentkezhet. A mindennapos stresszben élő emberek 34 százalékkal nagyobb eséllyel betegszenek meg valamilyen szívkoszorúér-problémában. Ezek az érproblémák pedig a fokozódó stresszel karöltve, már könnyen infarktushoz vezethetnek.

A szívbetegség önmagában 67 százalékkal növelte a **halálozási kockázatot**, a szívbetegség és a depresszió együttese megháromszorozta a bármely okból történő halálozás rizikóját és megnégyszerezte a szívérrendszeri betegség miatti halálozási arányt!

# A STRESSZ FOLYAMATA



# A KRÓNIKUS STRESSZ TESTI TÜNETEI



Forrás: <https://anatur.hu/blog/stressz-testi-tunetei-ellen>

## A stressz hatása a szívre

A kutatások szerint a jelenség hátterében az amigdala az agy "félelemközpontjának" működése állhat. Amikor valaki stresszesnek érzi magát, az amigdala bekapcsol, és stresszhormonok áradatát küldi a szervezetbe, hogy aktiválja a harc-vagy-menekülés választ. Ez csökkenti a szívbe áramló vér mennyiségét is, így a szív kevesebb oxigénhez és tápanyaghoz jut. Erre a reakcióra életveszélyes helyzetben szükség van, de egy átlagos hétköznapon már nem biztos, hogy annyira hasznos.

Idővel ez az állandóan magas hormonszint megemelheti a vérnyomást, és a következő betegségekhez vezethet:

- gyulladás az artériákban

- inzulinrezisztencia

- Mindezek a hatások elősegíthetik a plakkok felhalmozódását, és az artériás betegségeket, amelyek növelik a **szívroham**

- vagy a stroke kockázatát.

A 2020-as kutatás szerint a stressz által okozott rizikó hasonló a más jól ismert szívroham kockázati tényezőkhöz, mint az elhízás, a rossz táplálkozás és a testmozgás hiánya. Ezért fontos, hogy a betegek minél előbb megtanulják a stressz hatásait kezelni.

## A prevenció lehetőségei a munkavédelemben

A munkavédelemben **prevenció** magában foglalja mindazon törekvéseket, amelyek a biztonságos munkafeltételek megteremtését, az egészség megőrzését, fejlesztését, illetve egészségkárosodás esetén az egészség mielőbbi visszaállítását, a károsodás további súlyosbodásának kivédését szolgálják.

A munkavédelmi megelőzés legfőbb eszközei a munkavédelmi oktatás, a munkavédelmi ellenőrzés, a kockázatértékelés a munkavédelmi üzembe helyezés, a munkabalesetek, foglalkozási megbetegedések kivizsgálásával a prevenció meghatározása, a munkavédelmi feladatok meghatározása-szabályozása.

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény 2008. január 1-jétől hatályos módosítása emeli be a munkavédelem törvényi szintű szabályozásába a pszichoszociális kockázati tényezők kezelésének munkáltatói feladatát, egyben meghatározva ezen tényező fogalmát is.



## Elsődleges prevenció

- A jogszabály előírja a munkáltató számára, mint kötelezettséget, hogy fel kell mérnie, van-e probléma, az milyen kört érint, milyen intézkedés történt eddig, és ha történt, elegendő-e, és mit kell még tenni.
- A pszichoszociális stressz csökkentése érdekében szükséges munkáltatói intézkedés eszköztára - a probléma természete folytán - eltér a már ismert munkavédelmi intézkedésektől.
- A pszichoszociális kockázatokkal kapcsolatos munkavédelmi feladatok tartalma, hogy a munkáltató minden lehetséges módon igyekezzék **elkerülni a káros stresszt okozó, tartós hatásokat**.
- Ez egyedi mérlegelést, a konkrét helyzet minden irányú, a dolgozó tulajdonságaira, változó stressz tűrő képességére is figyelmet fordító elemzést jelenti.
- A megelőzésben nagy szerepe van a **munkahelyi konfliktuskezelő, stresszkezelő tréningeknek**, felvilágosító anyagoknak is, a helyes munkaszervezés, az oktatás, a megfelelő irányítás, szerepek és feladatkörök világos meghatározása, a munkavállalók (pl. szociális) támogatása, ösztönzése mellett.

## Elsődleges prevenció

**2012. évi XXVI. törvény a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény módosításáról**

- A nemdohányzók védelméről szóló törvény fő szabály szerint kimondja, hogy a dohányzás számára kijelölt helyek kivételével a munkahelyen nem szabad dohányozni, elektronikus cigarettát vagy dohányzást imitáló elektronikus eszközt használni.
- A törvény kimondja, hogy nyílt légtérben sem jelölhető ki dohányzóhely például köznevelési, illetve gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézményben.
- Lehetőség van arra is, hogy a munkáltató a munkahelyet nemdohányzó munkahellyé nyilvánítsa.

## Másodlagos prevenció-a betegségek korai felismerése.

Célja a korai stádiumban lévő esetek gyors, hatékony megoldása, amikor még nem rögzült az állapot.  
Legfontosabb módszere a szűrővizsgálat.

- **A munkaköri orvosi vizsgálatok fontossága!**  
**Évente átlagosan 2 300 000 alkalmassági vizsgálatot végeznek!**
- Kóroki tényezők feltárása: Pszichoszociális kóroki tényezők által érintettek száma jelentősen nőtt(2019): 332.617 fő (2018-ban 262.397 fő), ez 22%-os emelkedést eredményezett.
- A diagnózis felállításához diagnosztikai vizsgálatok, szűrővizsgálatok igénybe vétele
- Lehetőség tömeges szűrővizsgálatok elvégzésére.

**A munkavállaló vegyen részt a szűrővizsgálatokon!**

## Harmadlagos prevenció:

A károsító hatások, következmények kiküszöbölése, ártalomcsökkentés, rehabilitáció útján valósulhat meg.

A foglalkozás-egészségügyi orvos feladatai közé sorolható.

Kiemelésre érdemes a szolgálatok foglalkozási megelőző, gondozói tevékenysége, hiszen a munkaköri alkalmasságot befolyásoló idült betegségek (szív- és érrendszeri, anyagcsere, légzőrendszeri betegségek stb.) miatt 388 858 munkavállalót gondoztak.

Ezen belül **szív-érrendszeri betegségek miatt átlag 136 500 főt (34,4%)**

Az eredményesség feltétele:

- A munkavállaló együttműködése is szükséges.
- Életmód változtatás
- Orvosi utasítások betartása

## Változnia kell a foglalkozás-egészségügyi alapszolgálatok alapellátásban betöltött szerepének

A foglalkozás-egészségügynek jelentős szerepet kell játszania a **keringési betegségek** megelőzésében és korai, tünetmentes stádiumban történő felismerésében is.

- A foglalkozás-egészségügyi alapszolgálatok alapellátásban betöltött szerepe népegészségügyi jelentőségű hiszen – döntően az előzetes és időszakos orvosi vizsgálatok keretében – évente, mintegy 2-2,2 millió egészséges munkavállaló ellátást (orvos-„beteg” találkozás) végzik.
- A **szív-érrendszeri betegségek gondozásában** is jelentős a szolgálatok szerepe átlag 136 500 fő évente.
- Az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a dohányzásról való leszokásra irányuló programokat támogat, és elősegítheti a szív és érrendszeri kockázati tényezők felmérését és a betegségek korai felismerését, pl: vérnyomás, BMI, koleszterin, vércukor, szív-érrendszeri kockázati csoportba történő besorolás alapján.

## Változik a foglalkozás-egészségügyi alapszolgálatok alapellátásban betöltött szerepe?

Az alapellátásról szóló 2015. évi CXIII. Törvény pontosan meghatározza a foglalkozás-egészségügy feladatait: a foglalkozásorvostan a preventív medicina egyik legfontosabb ága, feladata multidiszciplináris és szorosan a munka világához kötődik.

Fő cél a keresőképes ember (munkavállaló) egészségének megőrzése, fejlesztése, a foglalkozási és foglalkozással összefüggő megbetegedések megelőzése, valamint a népbetegségek korai jól gyógyítható formában történő feltárása (népegészségügyi célú szűrővizsgálatok).

**Kiemelten a szív érrendszeri betegségek szűrése illetve gondozása.**

Feltétel:

- Mindezek alapján a foglalkozás-egészségügyi-szolgálatok is érintettek az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térrel való csatlakozásban.
- A szakszerű, hatékony foglalkozás-egészségügyi-alapellátás érdekében munkavállalók munkaköri orvosi alkalmasságának megítéléséhez, gyógyító, gondozó és a foglalkozási rehabilitációhoz szükséges szakorvosi vizsgálatok E. Alap terhére való finanszírozásához szükségesek további intézkedések.

## Cselekvés : Munkahelyi egészségfejlesztés

Az egészségfejlesztés fontos színterei lehetnek a munkahelyek, ahol a munkáltatók a munkavállalóikkal közösen fejtenek ki erőfeszítést a dolgozói állomány egészségének és jólétének javításaért.

Ennek érdekében a jogszabályokban foglaltak szerint törekedniük kell a munkaszervezés és a munkakörnyezet javítására, a munkavállalók egészséges tevékenységekben való részvételének támogatására.

A munkáltatók többek között a munkavállalói sporttevékenység támogatásával, az egészséges táplálkozás ösztönzésével, a dohányzásról való leszokást segítő programok biztosításával, valamint a lelki jóllét támogatásával (tanácsadással és stresszoldó gyakorlatokkal) segíthetik dolgozóik egészségének megőrzését.

A munkahelyi egészségfejlesztésnek köszönhetően javulhat a munkavállalók közérzete, csökkenhet a betegség miatti munkavégzésből való kimaradás, nőhet a termelékenység.

A szív- és érrendszeri betegségek leküzdésére irányuló cselekvési program Az Európai Parlament 2007. július 12-i állásfoglalása a szív- és érrendszeri betegségek leküzdésére irányuló cselekvési programról.

18. sürgeti a Bizottságot, hogy az egészségügyi szempontok valamennyi szakpolitikai területen történő figyelembevételére vonatkozó tanácsi kezdeményezés továbbvitelére dolgozzon ki egészségügyi hatásvizsgálatokat annak mérésére, hogy milyen terhet jelentenek a szív- és érrendszeri betegségek és a magas vérnyomás az európai gazdaság termelékenységére a tagállamokban;

**EU OSHA: „A munkához kapcsolódó pszichoszociális kockázati tényezők és a kardiovaszkuláris megbetegedések kockázata közötti kapcsolat” Vitaanyag: 02/03/2023**





## Magyarországi tervek, stratégiák, programok

- 2011-ben megalkották a Semmelweis Tervet.
- „Egészséges Magyarország 2014–2020” Egészségügyi Ágazati Stratégiát, amelyet a Kormány az 1039/2015. (II. 10.) Korm. határozatával jóváhagyott.
- 1534/2016. (X. 13.) Korm. Határozat a „Nemzeti Népegészségügyi Stratégia 2017-2026” kidolgozásához és végrehajtásához szükséges intézkedésekről

*A „Nemzeti Népegészségügyi Stratégia 2017-2026” kiindulási alapjaként az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program (2001-2010) és az „Egészséges Magyarország 2014-2020” Egészségügyi Ágazati Stratégia dokumentumok szolgálnak;*

- 1722/2018. (XII. 18.) Korm. határozattal elfogadta az egészségügy átfogó megújítására irányuló, a legnagyobb egészségveszteségek mérséklését célzó, 2019–2030 közötti időszakra szóló 5 Nemzeti programot. **Nemzeti Keringési Program**

## Nemzeti Keringési Program (NKP)

Kiemelt cél a szív és érrendszeri betegségek okozta gazdasági teher csökkentése az egyén, a család és a társadalom szintjén, és a fenntartható kardiovaszkuláris medicina jellemzőinek meghatározása.

A program céljai: 1) A szív- és érrendszeri kockázati tényezők csökkentése

Munkahelyi egészségfejlesztés:

- Munkahelyi lelki egészség fejlesztésére alkalmas programok, jó gyakorlatok bevezetése;
- Munkahelyi egészségfejlesztésre vonatkozó ajánlások eljuttatása a járás munkaadóihoz;
- A lakosság, azon belül kiemelten a családok lelki egészségének támogatása együttműködésben az egyházakkal, civil szervezetekkel és helyi közösségekkel;
- Magas kockázatú csoportok számára nyújtott, mentális segítő szolgáltatások nyújtása;

## Példa: Programok. eredmények

Az USA-ban 1980. és 2000. között bekövetkezett szív és érrendszeri halálozás csökkenésnek kb. 47%-át kezeléseknek tulajdonítják.

A halálozásban bekövetkezett javulás mintegy 44%-át a kockázati tényezők változásainak tulajdonították, beleértve az

- összkoleszterinszint mérséklését (24%),
- a szisztolés vérnyomás csökkenését (20%),
- a dohányzás prevalenciájának visszaszorítását (12%)
- és a fizikai aktivitás emelkedését (5%).
- A kedvező változásokat részben „ellensúlyozta” – rontotta – a testtömeg-index növekedése és a cukorbetegség prevalenciájának emelkedése, amelyek a halálozások megnövekedett számát okozták (8%, illetve 10%)

## A munkahelyi gyakorlat támogatása

A **Mvt.** kötelezi ugyan a munkáltatókat a pszichoszociális kockázatok értékelésére, de csak **általános** iránymutatást ad a végrehajtáshoz, az **ágazati jogszabály** – a nemzetközi gyakorlattal ellentétben – **leszűkítve értelmezi** a fokozott pszichés terhelést és a pszichoszociális kockázatok körét.

A hazai **munkáltatók** többsége nem rendelkezik olyan széles körű, több elméleti modellt integráló, validált kérdőívvel, amellyel a pszichoszociális kockázatok értékelése megvalósítható.

Ha nemcsak a törvényi megfelelés ellenőrzése, hanem egy **helyes munkahelyi gyakorlat kidolgozása a cél**, akkor komplex módon kell megítélni és vizsgálni a pszichoszociális tényezők kérdéskörét.

## Összefoglalás

Ha elfogadjuk, hogy kb. fele-fele arányban felelős a megelőzés és a gyógyítás az idő előtti szív- és érrendszeri halálozásban, akkor látható, hogy a prevencióban még rengeteg lehetőség és tennivaló van.

A támogató munkakörnyezetet és az egészséges életmódot egyesítő holisztikus megközelítés a szív- és érrendszeri betegség elleni védekezés nyertes kombinációja.



Gazdaságfejlesztési Minisztérium

**Köszönöm a megtisztelő figyelmet!**