

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ

Любая профессия, так или иначе, отражается на здоровье. И даже если не брать в расчет вредную работу на севере, в шахтах, в металлургии и других тяжелых профессиях и областях труда, практически каждый из нас, к сожалению, знаком с классическими недугами офисных работников. Какие «офисные» заболевания считаются самыми распространенными, и как можно их избежать?

### ■ **Проблемы со зрением.**

Длительная работа у монитора, редкое моргание, дефицит влажности в офисе и даже туго стягивающий шею галстук приводят к повышенному глазному давлению, рези в глазах, астиопии, синдрому «сухого глаза» и нарушениям зрения.

**Профилактика заболеваний глаз заключается в следующем:**

- Регулярная гимнастика: сначала смотрим вдаль, фиксируя взгляд на одной точке, затем смотрим на предмет возле себя (повторяем упражнение 6-10 раз через каждые 60 минут).
- Периодически в процессе работы следует делать частые моргательные движения, а также, закрыв глаза, считать до 10-20.
- В качестве профилактики астиопии (зрительного утомления), проявляющейся слезоточивостью, головной болью, дискомфортом в глазах и даже раздвоением изображения, показан массаж глаз (круговые движения – сначала против, а после — по часовой стрелке), гимнастика и 10-минутные перерывы.

### ■ **Опорно-двигательная система.**

На этой системе организма офисная работа отзывается остеохондрозом и остеоартрозом, невралгическими симптомами, радикулитом, отложениями солей, трещинами межпозвоночных дисков и пр. Причины: неграмотно созданное рабочее место, езда на авто в сочетании с дефицитом пеших прогулок, малоподвижный «растительный» образ жизни возле монитора.

**Правила профилактики:**

- Не стесняемся коллег и каждые 50-60 минут встаем с кресла и делаем гимнастику. Упражнения заключаются во вращательных движениях плечами и головой, в поднятии рук, снятии напряжения с плечевого пояса.
- Ищем бассейн, в который будет удобно добираться после работы. Плавание отлично снимает психологическое/физическое напряжение.
- Стоит обратить внимание и на свое рабочее место: высота стула и стола должна четко соответствовать комплекции и росту.
- Избегаем неудобных поз в течение долгого времени. Спину держим прямо, мышцы шеи периодически массируем, а кресло выбираем с подголовником (даже, если придется покупать его за свои деньги).

### ■ **Органы дыхания**

В этой сфере здоровья наиболее частые последствия офисной работы – легочные заболевания и хронический бронхит. Причины: дефицит свежего воздуха, перенесенные на ногах простуды, духота в помещении, активное/пассивное курение, кондиционеры, на смене фильтров которых нередко экономят (да и воздух от них, содержащий положительные ионы, «живым» не является и пользы не приносит).

**Как защититься?**

- Бросаем вредные привычки.
- Избегаем пассивного курения.
- Регулярно проветриваем офисное помещение.
- На выходные, по возможности, уезжаем из города.
- Укрепляем иммунитет витаминами и правильным образом жизни.

### ■ **Пищеварительная система**

Для органов ЖКТ офисная работа – постоянный стресс, проявляющийся развитием гастрита, язвенной болезнью, ожирением, атеросклерозом, проблемами с сосудами и прочими неприятностями. Причины: вредные привычки, недосыпание, психическое напряжение, питание на скорую руку (фастфуды, забегаловки, бутерброды на бегу), частые корпоративные банкеты и пр.

**Правила профилактики:**

- Заботимся о полноценном питании и его четком режиме.
- Сладости, орешки, чипсы и кофе исключаем или ограничиваем. И, конечно, не заменяем ими обеды.
- Половину времени от перерыва на «чаепитие» и обеды тратим на прогулку, ходьбу и зарядку.
- Питаемся регулярно с интервалом в 3-4 часа.

### ■ **Нервная система**

Наиболее частые последствия перегрузки нервной системы для бойцов офисного фронта – эмоциональное выгорание/истощение, хроническая усталость, раздражительность. Нарушается сон, появляется безразличие ко всему, со временем мы просто забываем, как нужно расслабляться и отдыхать. Причины: жесткий рабочий ритм, необходимость принятия решений на бегу, недосыпание, стрессы, нездоровый «климат» в коллективе, отсутствие возможности для полноценного отдыха, сверхурочная работа по разным причинам.

**Как защитить нервную систему?**

- Ищем возможности для занятий спортом. Не забываем о сауне, бассейне, массаже – для снятия напряжения.
- Исключаем вредные привычки.
- Укрепляем иммунитет.

- Учимся контролировать эмоции и расслаблять мозг даже в середине рабочего дня.
- Спим не менее 8 часов, соблюдаем режим дня и питания.
  
- **Туннельный синдром**  
Данным словосочетанием называют комплекс симптомов, к которому приводит длительная работа с компьютерной мышкой при неправильном изгибе руки – напряжение мышц, онемение, нарушенное кровообращение, гипоксия и отек нерва в запястном канале.  
**Профилактикой туннельного синдрома является:**
- Обеспечение правильного положения руки при работе и комфорта на рабочем месте.
- Зарядка для кисти руки.  
Придерживаясь рекомендаций специалистов, **можно избежать классических офисных болезней**. Только от вас зависит – будет ли удовольствие от работы (с минимумом последствий для организма), или же ваша работа станет обменом здоровья на зарплату.

Главный врач Красноуфимского филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»

\_\_\_\_\_ А. В. Поздеев

Исп.: помощник врача по коммунальной гигиене  
Мелентьева Е.Н.