

Шість типів офісних хворіб: чого остерігатися і як протистояти

Опитавши експертів, «Газета.Ru» склала список типових «офісних» хвороб і довідалася, як їм протистояти.

Синдром сухого ока, зниження зору

Коментує офтальмолог, доктор медичних наук Христо Тахчиди.

Головна проблема всіх співробітників офісу зв'язана з роботою поблизу: оптична система очі починає напружуватися, щоб сфокусуватися на об'єкті. Чим ближче об'єкт і чим він дрібніше – тим могутніше напруга. Людське око по природі не розрахований на те, щоб його експлуатували поблизу довгий час. Якщо взяти наших предків, то на 80% їхні очі працювали вдалину і тільки на 20% – на близьку відстань, а зараз ми використовуємо очі для роботи «удалині» тільки на 10%, а на 90% – для роботи поблизу.

У групі підвищеного ризику знаходяться ті, у кого є невелика далекозорість: для їхніх очей робота поблизу ще більш згубна. У вигаші короткозорі люди (від однієї до трьох діоптрій), у них не відбувається напруги зору. Є така теорія, що людина взагалі буде еволюціонувати у бік невеликої короткозорості, оскільки йому з таким зором буде більш комфортно жити в цивілізованому світі.

Перші ознаки стомлення око, на які варто звернути увагу – це бажання частіше поморгати, сверблячка вік, легень слезотеча, почервоніння, відчуття ломоти в області ока або в області його орбіти.

Якщо ви відчуваєте подібні симптоми, зробіть паузу, підійдіть до вікна і розглядайте об'єкти вдалині: порухайте вікна на далеких будинках, вдивіться в якісь деталі. Десять хвилин цілком достатньо для компенсації.

Синдромі сухого ока піддаються ті, у кого від природи низька продукція сльози. Є діагностичний тест: за віку закладають спеціальну паперову смужку, і вона повинна промокнути на визначену довжину. Якщо промокає до норми, значить нормальна продукція сльози, а якщо менше норми, то значить низька продукція і треба неї компенсувати. Таким людям потрібно обов'язково використовувати протягом дня штучну сльозу – це краплі, що продаються в аптеках без рецепта.

Тендинит, синдром тунельного зап'ясного каналу

Коментує завкафедрой факультетської терапії лікувального факультету РНИМУ ім. Н. И. Пирогова, доктор медичних наук, заслужений лікар РФ Надія Шостак.

Багато хто з тих, хто за родом діяльності весь день працює в офісі з комп'ютерною мишею, страждають від болю в кисті руки. Однотипні багаторазово повторювані рухи, затиснутість м'язів приводять до подібним до проблем.

Починається усі з почуття оніміння кінчиків пальців.

Якщо нічого не починати, біль піднімається вище і стає більш інтенсивної, з'являється набряк. Відбувається мікротравма, запалення сухожиль. Якщо людина сподівається, що цей стан пройде саме, то наступний етап – синдром тунельного зап'ясного каналу (одна з форм артриту кистей рук). Іноді в особливо тяжких і запущених випадках розвивається атрофія руки.

У першу чергу, цьому захворюванню піддаються ті, у кого порушена функція щитовидної

Шість типів офісних хворіб

Написав Administrator

Середа, 06 червня 2012 18:23

залози, і вагітні (оскільки підвищується набряклість тканин). Якщо ви відчули деякі з перерахованих симптомів, то першою справою поміняйте мишу – нехай вона буде іншої форми й іншого розміру, потрібно робити гімнастику для кистей рук, відвідувати басейн. Біль допоможуть зняти місцеві зігрівальні гелі.

Утома в ногах, тромбози, варикозы

Коментує хирург-флеболог, лікар УЗІ-діагностики клініки «Центр Флебології» Амиран Демуров.

Коли людина довгий час знаходиться в нерухомому положенні, скажемо, сидить за комп'ютером або на нараді, у нього погіршується венозний відтік крові. Організм улаштований таким чином, що кров по венах тече в одну сторону: у просвіті вени є спеціальні клапани, що пропускають її тільки убік серця. Якщо кров застоюється, вени згодом розтягуються, розширюються, клапани перестають працювати, і це приводить до ще більш сильного погіршення венозного відтоку.

Дуже шкідливо довгий час сидіти нога на ногу – це сильно утрудняє відтік крові від підколінних вен і відтік по великих підшкірних венах.

У першу чергу, варикоз і інші проблеми, зв'язані з застоєм крові, починаються в тих, хто має до цього спадкоємну схильність. Цим людям треба особливо уважно прислухатися до свого стану і проводити різні профілактичні заходи. Причини для занепокоєння – гул і тяжкість в ногах, набряклість (особливо якщо набряки регулярні наприкінці робочого дня), швидка стомлюваність м'язів нижніх кінцівок, видимі або вени, що випирають, судинні зірочки. Це привід звернутися до лікаря.

Шість типів офісних хворіб

Написав Administrator

Середа, 06 червня 2012 18:23

Профілактика варикозного розширення і тромбозів не складна – приблизно раз у годин-півтора потрібно встати з робочого місця і посуватися:

пройти по сходовому прольоті на поверх вище, попрацювати ікроножними м'язами, потупати, потанцювати. Дуже корисний контрастний душ увечері – буде цілком достатньо 5-6 чергувань теплої і прохолодної води. Основна міра профілактики – носіння спеціального компресійного трикотажу при тривалих статичних навантаженнях: офісна робота, тривалий переліт, переїзд – неважливо.

Якщо ви знаєте, що будете довго знаходитися в статичному положення обов'язково користуйтеся компресійними панчолами або гольфами. Іноді такий трикотаж плутають з утягуючим, але компресійний можна легко відрізнити за маркіруванням - він вимірюється в мм ртутного стовпа. Для профілактичних цілей потрібно брати виробу з оцінкою 18-23 мм ртутного стовпа.

Офісний синдром

Коментує завкафедрой факультетської терапії лікувального факультету РНИМУ ім. Н. И. Пирогова, доктор медичних наук, заслужений лікар РФ Надія Шостак.

Офісний синдром – це досить новий термін у медицині. Так називається стан, що виникає в результаті скелетно-м'язових порушень, зв'язаних із тривалим сидінням в одній позі. Як правило, в офісі за своїм робочим місцем людина сидить у неправильній позі, на невідповідному стільці і за неправильним столом. У результаті деформується постава, напружуються м'язи, а потім виникає м'язовий спазм у будь-якій області хребта. Якщо нічого не починати, то цей стан грозить перерости в грижі й анатомічні порушення в самому кістковому кістяку.

Шість типів офісних хворіб

Написав Administrator

Середа, 06 червня 2012 18:23

Тривожний сигнал – біль і постійна напруга в м'язах спини.

Насамперед потрібно правильно обладнати робоче місце, воно повинне бути підготовлене для тривалого сидіння: визначена висота столу, що вираховується по спеціальних коефіцієнтах, зручний стілець. Дуже важливо частіше вставати, змінювати позу, робити різні рухові рухи в процесі робочого дня, щоб працювали не ті самі м'язи. Друга нескладна міра профілактики – це зручне взуття (найкраще ортопедична) і одяг. Туфлі на каблуках і незручні тісні костюми краще зберігати в шафі і надягати тільки на важливі переговори й офіційні зустрічі.

Геморой, проктит, коліт

Коментує проктолог, лікар-хірург Олексій Максимов. Найчастіше офісні працівники страждають такими захворюваннями, як геморой, перианальний дерматит, криптит, проктит, коліт, парапроктит, анальна тріщина . Викликати ці захворювання може цілий ряд причин. Основними є гіподинамія на тлі сидячого способу життя, що викликають застій крові в органах малого таза, порушення відтоку венозної крові, порушення перистальтики кишечника й ослаблення м'язів як передньої черевної стінки, так і тазового дна.

Усе починається з незначних на перший погляд симптомів:

сверблячка в області ануса, нерегулярний стілець, дискомфорт в області малого таза і прямої кишки. Патологічний процес прогресує, починаються болі при дефекації, наявність крові, слизу, гноя в стільці, поява опухолевидних утворень у перианальній області й в анусі. Поставити точний діагноз на основі тільки скарг неможливо. Обов'язково необхідно огляд і ано-/ректоскопія.

Необхідно пам'ятати і неухильно дотримувати два основні правила: не займатися самодіагностикою і самолікуванням і регулярно, не рідше одного разу в рік, відвідувати проктолога, при цьому особлива увага приділяти мірам профілактики. Основними мірами профілактики є регулярні заняття фізкультурою, здоровий і активний спосіб життя, здорове і регулярне харчування з обов'язковим включенням у раціон свіжих овочів, зернових культур і кисломолочних продуктів.

Простудні і вірусні захворювання

Коментує терапевт, кандидат медичних наук Оле Астахнович.

Як тільки починається жара й в офісах включають кондиціонери, відсоток захворілими бронхітами, отитами, гайморитами збільшується в рази. Причому, як правило, на роботу з такими захворюваннями ходять до останнього і до лікаря звертаються вже в запущеній стадії.

Перша причина таких захворювань – різкий перепад температури: на вулиці, скажемо, +30, а в офісі +18. Для ослабленого організму – великий стрес. Друге – це холодна вода, що п'ють у великих кількостях, ще гірше, якщо вона при цьому газована.

І третє – кондиціонери. Поцікавтеся, як давно кондиціонер у приміщенні, де ви працюєте, проходив обробку.

Як правило, їх ніколи не чистять: повісили один раз і забули. Усередині накопичується дуже багато шкідливих бактерій, що потім з потоком повітря розносяться по всьому приміщенню. Ви цим дихаєте. Як профілактику цих офісних недуг дуже добре допомагає промивання носа. Зараз в аптеках продаються різні спреї на основі морської води, що ефективно очищають слизувату. Промивати потрібно ранком і ввечері. Пити тільки тепле – вода, чай. А якщо поруч є хворі, то краще мазати ніс оксолиновою маззю, щоб не занедужати. Ну і, звичайно, не забувати про вітаміни і загартовування.