Синдром «сухого глаза» и варикоз: каким профзаболеваниям подвержены работники офисов

Работа в офисе только на первый взгляд кажется безвредной для здоровья, на самом деле клерки, так же, как и другие, подвержены профессиональным заболеваниям, симптомы которых проявляются не сразу. Как их диагностировать и лечить, в материале 1prof.by.

Казалось бы, офисная работа не требует большой физической силы, она не связана с агрессивной средой (химическими, токсичными веществами, запахами), не предполагает опасных для жизни манипуляций. Тем не менее работники офисов (или, как их еще называют, «офисный планктон») подвержены целому ряду профессиональных заболеваний. Какие это недуги и как с ними справиться, 1prof.by рассказала врач-натуропат, специалист йога-терапии Алеся РАЗУМОВСКАЯ.

Боль в спине

Вы когда-нибудь отмечали, сколько времени ежедневно проводите в сидячем положении? По самым скромным подсчетам специалистов, офисный работник находится без движения минимум 5–6 часов в день. И это с учетом перерывов на чай, кофе, обед и походов в туалет. Усугубляет ситуацию и неудобное положение: сидя за столом, мы часто ссутулимся и вытягиваем шею вперед (так удобнее смотреть на экран монитора). Как следствие такого положения – неправильная осанка и защемление нервных окончаний.

Симптомы недуга

Малоподвижный образ жизни (сидячая работа) приводит к изменениям в межпозвонковых дисках и защемлению нервных окончаний, из-за чего сотрудники офисов чувствуют боль не только в спине, но и в шее, руках, бедрах и ногах.

Кроме того, из-за неправильного положения тела зажимаются сосуды и мышцы. Это приводит к хроническим мышечным и головным болям.

Что делать?

Откажитесь от длительного сидения в одном и том же положении. Старайтесь каждые 20–30 минут вставать из-за рабочего места, двигать руками и ногами, тянуть позвоночник. Также обязательно проверьте свое рабочее место – оно должно быть анатомически правильным. Так, при сидении ноги должны быть согнуты в коленях под углом 90 градусов, а компьютер стоять на уровне глаз (не ниже и не выше!).

Боли в суставах

По статистике, с жалобами на боль в суставах различной интенсивности к медикам приходит каждый второй офисный работник. Чаще всего и мужчин, и женщин беспокоит боль в коленях, плечах и шее.

Симптомы недуга

Среди основных симптомов – тянущая боль, щелканье или треск при движении, а также отеки.

Подобные проявления могут быть признаком остеоартроза. Он вызывает нарушение работы суставов и приводит к ограничению подвижности. При данном заболевании очень важно вовремя обратиться к врачу и начать лечение.

Что делать?

Вспомните, что жизнь – это движение, и выделите в своем повседневном графике время на тренировку в спортивном зале. Если это сделать крайне проблематично, тогда откажитесь хотя бы от лифта и посвятите полчаса в день пешим прогулкам.

Варикозное расширение вен

Варикоз может развиться при сидячей работе, так как под действием гравитации в венах нижних конечностей скапливается дополнительное количество крови. Именно ее застой провоцирует развитие этого неприятного недуга.

Симптомы недуга

Ощущаете в некоторых частях ног почесывание и покалывание? Именно такие ощущения часто возникают в тех местах, где плохо циркулирует кровь. Если вовремя не отреагировать и не начать лечение, со временем вены начнут раздуваться и выпирать, появятся звездочки и синюшность на коже. Если и дальше игнорировать симптомы – не исключено появление синяков и боли. А заключительным этапом варикоза может стать разрыв вены. И тут без хирургического вмешательства уже не обойтись.

Что делать?

Избегайте длительного стояния на ногах, а также постоянного сидения. Возьмите за правило каждые полчаса вставать из-за рабочего места и ходить (делать несколько приседаний). В конце дня также рекомендуется хотя бы полчаса полежать в позе «ноги выше головы» (их можно положить на подушку или опереть о стену). Также полезно делать самомассаж (от кончиков пальцев совершать движения вверх руками, как бы поднимая кровь), но только после того, как полежали с поднятыми ногами.

Синдром «сухого глаза»

Эта болезнь чаще развивается у тех, кто долгие часы работает за компьютером или с большим количеством документов. Провокатором синдрома «сухого глаза» является сосредоточенное состояние (именно в задумчивости мы забываем вовремя моргать), а еще сухой воздух в помещении.

Симптомы недуга

Лично вам знакомо ощущение усталости, рези и «песка» в глазах? А может, вас беспокоит покраснение и зуд вокруг глаз? Если ответ положительный, тогда проконсультируйтесь с офтальмологом и, не откладывая на потом, начните выполнять хотя бы самые простые упражнения для глаз.

Что делать?

Не забывайте, что глаза должны отдыхать от монитора: смотрите вдаль и по сторонам хотя бы каждые 20 минут работы за компьютером. Также время от времени прерывайтесь на отдых и чаще моргайте (если забываете – поставьте в телефоне звуковое напоминание). Следите за освещенностью в помещении, используйте специальные препараты, увлажняющие слизистую (подойдут капли на растительной основе).

Если ничего не делать, игнорируя неприятные ощущения, синдром можно запустить до диагноза «близорукость или дальнозоркость».

Туннельный синдром запястья

Туннельный синдром запястья возникает у людей, которые очень много печатают на клавиатуре.

Симптомы недуга

Основной симптом недуга – боль и онемение в большом, указательном, среднем и безымянном (с внутренней боковой части) пальцах, а также тянущие ощущения со стороны ладони. У некоторых синдром проявляется в виде неприятного покалывания.

Если не обращать внимания на симптомы слишком долго, со временем может нарушиться питание мышц руки, а также пострадает радиальный нерв. А это, в свою очередь, приведет к общей слабости кисти, ее усыханию и неспособности удерживать предметы.

Что делать?

Следите за тем, чтобы на рабочем месте кисти рук не свисали со стола. А также, чтобы наладить циркуляцию крови, каждые 20 минут опускайте руки вниз и делайте несколько энергичных вращательных движений.

Обезвоживание и быстрая утомляемость

Если учитывать, что человеческий организм на 60% состоит из воды, то для поддержания хорошего самочувствия очень важно следить за уровнем влажности воздуха.

Симптомы недуга

Когда в офисе преобладает сухой воздух, нарушается циркуляция кислорода по системе кровообращения. Вы можете чувствовать сонливость, боли в теле, мышечные спазмы и сильную усталость в конце дня.

Точно такая же ситуация возникает при обезвоживании, которое провоцируют пересушенный воздух, недостаточное питье, повышенная потливость и стрессовые ситуации.

Что делать?

Пить много чистой негазированной воды, есть больше овощей и фруктов, сухих орехов, купить увлажнитель воздуха (если его еще нет в вашем офисе), изучить техники релаксаций для ежевечерних практик, обязательно найти хобби, которое поможет переключиться с повседневной рутины.

Гастрит

Симптомы недуга

Гастрит – это воспаление слизистой желудка, которое может сопровождаться мучительными болевыми спазмами, жжением в области желудка, «кислотной» отрыжкой, плохим стулом, иногда тошнотой.

Причинами этот недуга, как правило, становятся два фактора – стресс и неправильное питание (качество пищи или нерегулярный прием пищи).

Если гастрит не лечить, со временем он может перерасти в язву желудка, а язва, в свою очередь, стать прободной язвой и привести к кровотечению или перитониту.

Что делать?

Во-первых, наладить питьевой режим: выпивать стакан воды после пробуждения, а в течение дня – до 2–2,5 литра без учета супов и чая.

Во-вторых, скорректировать свое питание: употреблять пищу регулярно (лучше в одно и то же время) и составлять сбалансированное меню (в идеале – приносить на работу домашнюю еду).

В–третьих, отказаться от дуэта кофе плюс сигареты и свести до минимума количество стресса.

Депрессия

Хронический стресс и депрессия могут появиться, если на работе вы постоянно испытываете давление, недовольства (с вашей стороны и со стороны начальства), являетесь свидетелем (участником) внутренних конфликтов. Все это существенно перегружает психику и создает ощущение абсолютной жизненной безысходности.

Симптомы недуга

В физическом плане депрессия проявляется в виде быстрой утомляемости, длительного сна с ощущением недосыпа после пробуждения, а также агрессии по отношению к окружающим и суицидального настроения.

Причем диагностировать депрессию самостоятельно в черном и подавленном состоянии трудно. Обычно человек избегает общества, сторонится людей, не хочет участвовать в активной деятельности, не проявляет инициативу и может часто плакать.

Что делать?

Начните с малого – смените обстановку, займитесь чем-то расслабляющим (йога, дыхательные практики) или подыщите хобби, новое увлечение. Это поможет разобраться в себе, а также понять, любите ли вы свою работу. Если нет – смело меняйте ее на другой род занятий.

Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:
https://1prof.by/news/obshhestvo-i-profsoyuzy/sindrom-suhogo-glaza-i-varikoz-kakim-profzabolevaniyam-podverzheny-rabotniki-ofisov/

Подписка

Source URL:
https://mpt.gov.by/trade-union-news/sindrom-suhogo-glaza-i-varikoz-kakim-profzabolevaniyam-podverzheny-rabotniki-ofisov