Автор: admin
09.07.2011 11:11 -

Как оставаться здоровым в офисе?

Работа в офисе. Именно этим занимается большинство людей в мире. Однако помимо денег офис может принести и ряд проблем со здоровьем, которые негативно отражаются не только на рабочем процессе, но и на повседневной жизни. Например, больная спина, хроническая усталость, туннельный синдром запястья и другие малоприятные недуги. Избежать их можно, соблюдая ряд несложных правил.

Причиной большей части офисных заболеваний является то, что людям приходится целыми днями работать за компьютером, сидя в одной позе. Это неизбежно вызывает нарушение кровообращения (ведь все то время, пока человек сидит, его сосуды пережаты), а также ломоту и боль в спине и шее, которые могут перерасти в остеохондроз.

Чтобы не довести дело до развития этой болезни, с которой без врачебной помощи не справиться, нужно распределять нагрузку на мышцы и позвоночник с помощью правильной позы. Спина должна быть выпрямлена, а таз придвинут вплотную к спинке кресла, вес тела должен быть направлен на ягодицы, а не на копчик.

Расслабить затекшие мышцы поможет ряд простейших упражнений, которые можно выполнить, не отрываясь от работы. Чтобы расправить уставшую спину, нужно одну руку положить на затылок, а другую завести за спину чуть ниже лопаток, затем прогнуться в пояснице, одновременно закидывая голову назад так, чтобы затылок лег на руку. В конце концов, полезно иногда встать и пройтись, чтобы изменить нагрузку на спину.

Таким же образом можно предотвратить и образование варикоза и тромбозов, то есть сгустков крови, спровоцированных многочасовым сидением. Старайтесь не допускать того, чтобы ноги затекали. Почаще вытягивайте их, смыкайте и размыкайте колени, а также избегайте позы «нога на ногу». Интересно, что закинутые на стол ноги хоть и выходят за рамки надлежащего поведения, но весьма благотворно влияют на сосуды.

Постоянное нахождение перед монитором может вызвать так называемый синдром сухого глаза, симптомы которого проявляются в ощущении сухости, зуда и жжения в глазах, быстрой утомляемости при чтении, раздражении и покраснении глаз. Чтобы

предотвратить появление этого синдрома, нужно употреблять достаточное количество жидкости в течение дня. Кроме того, борьбе с синдромом сухого глаза способствует использование увлажняющих капель для глаз. Ни в коем случае не трите глаза пальцами – это только усилит раздражение.

К сугубо компьютерным болезням также относится и туннельный синдром запястья, который проявляется в покалывании, онемении, дрожи в пальцах и боли в запястьях. Причиной боли является защемление нерва в канале запястья. В особенности страдает та рука, которой люди держат мышку.

Избежать туннельного синдрома очень просто. Нужно оформить рабочее место так, чтобы при работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте был прямым, а при работе с мышкой кисть была прямой и лежала на столе как можно дальше от края. Еще полезно выполнять простейшие упражнения для кистей рук – встряхивать ими, сжимать и разжимать кулаки, вращать их вокруг своей оси и иногда массировать ладони.

Еще один риск заболеть в офисе связан с кондиционерами. Помните, что безопасный для здоровья моментальный перепад температур – не более 3-5 градусов. Поэтому, если на улице 30-градусная жара, то по приходу в офис можно включить кондиционер градусов на +25, не ниже, и только через пару часов постепенно опустить температуру. Конечно, в ситуации, когда офис представляет собой опен-спейс, сложно подстроить кондиционер так, чтобы всем было хорошо. В таком случае самым простым средством избежать болезни будет обычная толстовка, которую можно хранить прямо на работе.

Помните, что главное – не бороться с болезнями, когда они уже имеют место, а не допускать их развития. Это означает, что следить за собой нужно не только на работе, но и вне офиса, уметь расслабляться и банально не пренебрегать спортивными упражнениями.

Автор - **Глядящий Вдаль**
Источник