В офисе работать приятно и несложно: тепло, кондиционер, хорошее освещение, кофемашина и другие блага цивилизации. Разве сравнишь с физическим трудом на улице в любую погоду – как может работа в офисе повредить здоровью?!

Оказывается, работа в офисе может быть не менее опасной для здоровья, чем тяжелый труд на вредном производстве. Безобидные поначалу симптомы со временем превращаются в серьезные проблемы.

Проблема 1. Заболевания желудочно-кишечного тракта

Пропущенный завтрак в утренней спешке на работу, быстрые перекусы перед монитором в течение дня, фастфуд вместо полноценного обеда – верный путь к проблемам с пищеварением, а отсюда – ухудшение обмена веществ, воспалительные процессы и избыточный вес. В США и Великобритании, например, проблема офисного ожирения достигла таких масштабов, что крупные фирмы включили в свою корпоративную политику борьбу за здоровый образ жизни. Сотрудникам предлагают абонементы в фитнес-клубы по сниженной цене и отключают лифты в офисных зданиях.

Так что же делать, чтобы предупредить появление заболеваний желудочно-кишечного тракта? Помимо физических упражнений, которыми вполне могут стать 20-минутные пешие прогулки утром и вечером и легкая разминка во время рабочего дня, необходимо обратить внимание на правильное питание. И вместо фастфуда или конфеты с печеньем попробовать биойогурт "Савушкин продукт": питьевой или густой. Он не только улучшает микрофлору кишечника, но и очень быстро снимает воспалительные процессы, даже при наличии язвенных повреждений слизистой оболочки кишечника, что не может не внушать восхищение данным продуктом. Польза его для укрепления здоровья очевидна и доказана Институтом физиологии НАН Республики Беларусь (*на правах рекламы*
).

Проблема 2. Аллергия.

Если кроме кашля и насморка других симптомов болезни нет, не торопитесь пить антибиотики. Так называемая офисная аллергия может быть вызвана небольшими дозами токсичных веществ, попадающих в воздух из кондиционеров, принтеров, сканеров и другой офисной техники, оседающих на рабочих столах, креслах и ковровом покрытии.

Что делать? Почаще проводить влажную уборку на рабочем столе, или проконсультироваться с врачом: возможно, необходимо средство для понижения чувствительности носоглотки.

Проблема 3. Боли и инфекции глаз.

Не только компьютер, но и кондиционер, батареи способны нанести урон зрению. А в холодное время года эффект от 8-часового рабочего дня ощущается тем более болезненно. Дело в том, что поздней осенью и зимой в офисе, как и на улице, резко уменьшается влажность воздуха, от этого глазное яблоко быстрее высыхает, появляются рези, жжение. В результате — мы чаще трем глаза и можем занести на слизистую инфекцию. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Что делать? Чаще мыть руки, но не трогать лицо и тем более глаза. Полезно также делать зарядку для глаз каждые 3–4 часа.

Проблема 4. Хронические боли в спине, шее.

Они появляются приблизительно у 30% всех офисных работников. Причем заболеть может все что угодно — мышцы плеч, шеи, рук и даже ступни. Первопричина — в долгом сидении в одной и той же позе.

Что делать? Почаще разминаться, менять положение каждые 20—30 минут. Понятное дело, пробежаться по офисному зданию вряд ли удастся, но для простейших упражнений практически постоянно есть место и время. Разминайте шею. Подойдут обычные вращения и наклоны головы. А еще лучше утром регулярно делать зарядку или заниматься каким-нибудь видом спорта, например, ходить в бассейн.

Проблема 5. Безразличие и усталость.

Особенно явно эта проблема проявляется осенью, когда не хватает солнечного света, а значит, и гормона счастья — серотонина.

Что делать? Последите за собой. В случае если вы просто устали, не высыпаетесь и испытываете потребность в солнечном свете, все это просто исправит несколько дней отпуска. Погуляйте, подышите свежим воздухом, постарайтесь больше двигаться.

В конечном итоге, многое зависит от вас самих, от вашего отношения к себе и собственному здоровью. Если относиться серьезно и внимательно, то многих неприятных вещей, безусловно, можно избежать, а здоровый образ жизни, двигательная активность, правильное питание, соблюдение гигиены труда полезны при любом виде деятельности.

При подготовке статьи использованы материалы портала http://med-job.kiev.ua/

http://news.tut.by/topnews/204122.html