

СОГАЗ-Мед: Осторожно офисный синдром!

В офисной работе, конечно, есть много плюсов, но сегодня мы поговорим о минусах данного вида работы для здоровья и о «синдроме офисного работника».

Офисный синдром – это целый ряд заболеваний и состояний, развивающихся у сотрудников офиса под влиянием факторов окружающей рабочей среды.

Среди них можно выделить следующие болезни, состояния и их причины:

1. Мышечно-скелетные боли в руках, шее и спине.
2. Хронические заболевания органов малого таза.
3. Головные боли.
4. Синдром «сухого глаза» (постоянный взгляд на монитор, аллергены в воздухе).
5. Синдром «компьютерной мыши». В кисти ведущей руки возникает слабость, боль, возможен отек.
6. Заболевания желудочно-кишечного тракта.
7. Ожирение.
8. Сердечно-сосудистые заболевания.

Причины возникновения последних трех заболеваний связаны с нерегулярным и неправильным питанием, стрессами, курением, злоупотреблением кофе, малоподвижным образом жизни.

9. Заболевания дыхательной системы развиваются из-за большого количества людей в одном помещении и нехватки свежего воздуха.

10. Варикозное расширение вен (сидячая работа, при этом неправильное положение ног «нога на ногу»).

Для того, чтобы минимизировать риск возникновения данных заболеваний и состояний, специалисты СОГАЗ-Мед рекомендуют придерживаться простых правил:

1. Раз в 30 минут делайте легкую разминку.
2. Кресло или стул должны быть для вас удобными.
3. Компьютер установите на уровне глаз, яркость экрана уменьшите.
4. Делайте зарядку для глаз по мере утомляемости (поочередно фокусируйтесь на близком и дальнем предмете).
5. Проветривайте помещение.
6. Не стоит носить обувь на высоком каблуке постоянно и сидеть в позе «нога на ногу».
7. Разминайте кисти рук.
8. Употребляйте овощи и фрукты каждый день, исключите фастфуд.
9. Пейте больше жидкости.
10. Больше гуляйте на свежем воздухе.
11. Ежегодно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию, доступные бесплатно по полису ОМС (с 18 до 39 лет – 1 раз в 3 года, с 40 лет – ежегодно).

СОГАЗ-Мед желает вам здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru.