

ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Профилактика профессиональных заболеваний сотрудников офиса

Многие думают, что получить какое – либо профессиональное заболевание возможно только в том случае, когда работа связана с тяжелым физическим трудом или если работа связана с вредным производством. Однако, это не так, люди, работающие в офисах тоже подвержены воздействиям вредных факторов рабочей среды.

Любой труд, в том числе и умственный, включает в себя две неразрывно связанные стороны: рабочую нагрузку и функциональное напряжение организма (как ответ на эту нагрузку). Хотя, работа в офисе практически исключает возможность производственной травмы или развития острого профессионального заболевания, существуют болезни, которые развиваются постепенно, и работа в офисе способствует этому как никакая иная. Труд офисных работников отличается высокой нагрузкой на органы зрения, локальное напряжение одних и тех же групп мышц, длительным поддержанием малоподвижных и вынужденных рабочих поз сидя. Как правило, работа офисных сотрудников предполагает длительное нахождение за компьютером, а это может нанести серьезный вред органам зрения. При долгой работе перед монитором компьютера возможно возникновение синдрома сухого глаза. Данный синдром возникает в результате нахождения глаз в состоянии длительного напряжения, при котором человек реже моргает, роговица глаза не увлажняется должным образом, появляются болезненные ощущения в глазах, появляется жжение, может ухудшиться четкость зрения или появиться двоение в глазах. С подобными явлениями знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по несколько часов в день. На синдроме сухого глаза проблемы с глазами зачастую не заканчиваются, офисные работники нередко посетители врача-окулиста. Ведь офисная работа, пусть даже и не за компьютером, предусматривает постоянную нагрузку на глаза: это и множество документов, отпечатанных мелким шрифтом, и длинные колонки цифр, и повышение квалификации путем чтения профессиональной периодики и т. д. Чтобы избежать проблем, связанных со зрением, работодатель должен позаботиться о том, чтобы монитор стоял не ближе чем в 45 сантиметрах от глаз сотрудников, а верхняя точка монитора должна быть не ниже уровня глаз. Экран монитора не должен быть повернут в сторону окна (слева). В темное время суток, работать с компьютером, где единственным источником света является монитор, нельзя.

Избежать неприятных ощущений, связанных с глазами, возможно, если раз в полчаса отвлекать взгляд от экрана делать гимнастику для глаз или, хотя бы, просто моргать, смотреть вдаль.

Еще одно заболевание людей, постоянно работающих с компьютером, - это синдром запястного канала. Данный синдром встречаются у пользователей компьютеров, которые активно и долго используют клавиатуру и мышь в неправильной позе. Онемение рук, боли в ладонях, покалывание — все это симптомы этого недуга. Если не предпринимать меры, мышцы кистей рук продолжают ослабевать, а болезнь прогрессировать. Для профилактики рекомендуется регулярно делать легкую зарядку для рук, а также во время работы за компьютером пользоваться специально разработанными подушечками.

В трудовой деятельности человека встречаются сложные положения тела, для поддержания которых требуется более значительное напряжение мышц, чем при свободной позе. Часто, работа в условия офиса происходит неудобной, фиксированной, или вынужденной позе. Возникают проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом. Тяжесть возможных заболеваний зависит от степени нерациональности позы (неудобная, фиксированная, вынужденная) и времени пребывания в ней. Такие рабочие позы могут быть причиной возникновения не только ряда специфических профессиональных заболеваний нервно-мышечной системы, но и становится весьма существенным фактором риска возникновения остеохондроза, остеоартроза, пояснично-крестового или шейно-грудного радикулита.

Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению. Недостаточная мышечная деятельность усугубляет напряжение нервной и эмоциональной сфер. Дефицит движения, особенно в сочетании с эмоциональными стрессами, может привести к нервно-психическим расстройствам у сотрудников офиса. При неправильно организованном режиме труда и отдыха сотрудников офиса может развиваться переутомление, которое сопровождается резким падением производительности и эффективности труда, а так же проявиться некоторыми формами общесоматической патологии: невротические расстройства, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и др. Профилактика заболеваний сотрудников офиса должна включать комплекс мероприятий. В первую очередь работодатель должен создать благоприятный микроклимат рабочей среды. Температура, относительная влажность и скорость движения воздуха на рабочих местах, а так же уровни положительных и отрицательных аэроионов и химических веществ в воздухе помещений, должны соответствовать действующим санитарным нормам микроклимата производственных помещений. Наиболее радикальным средством в профилактике физического и психического перенапряжения является правильная организация рабочих мест. Иными словами, оборудование и рабочие места, предназначенные для работников офиса, должны соответствовать антропометрическим данным, физиологическим и психологическим особенностям человека. Если при осуществлении своей деятельности работник использует компьютер, то организации рабочих мест должна соответствовать требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

Основой профилактики физических перегрузок и последствий, вызванных ими, является оптимизация условий труда. Особую значимость для предупреждения перенапряжения имеют рациональные режимы труда и отдыха, установленные в соответствии с характером и условиями труда, динамикой функционального состояния работников. Рациональный режим, помимо перерыва на обед, должен включать регламентированные перерывы, общая продолжительность которых должна быть не менее 2-3 перерывов по 15 минут каждый.

Перерывы следует заполнять производственной гимнастикой, направленной на расслабление основных работающих мышц, проведение самомассажа рук. В целях предупреждения развития профессиональной патологии следует проводить предварительные и периодические медицинские осмотры (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ №302 Н от 12.04.2011). Особое значение при этом приобретают индивидуальная чувствительность и диагностика ранних доклинических признаков заболевания. При наличии вредных и опасных факторов рабочей среды целесообразно проводить специальную оценку условия труда рабочих мест.