

Сидячие болезни. Чем страдают офисные работники?

Теперь я переживаю - не скажется ли сидячая работа на его здоровье, ведь раньше он много двигался. Какие недуги появляются из-за сидячей работы? Марианна, Самара **СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА** Офтальмологи называют этот синдром «офисным». Симптомы - покраснение, сухость, ощущение песка в глазах. Возникает из-за постоянного ношения контактных линз, долгого нахождения в помещении, где есть компьютеры и кондиционеры. Неудобные линзы наносят роговице микротравмы - открытые пути для инфекций. Если запустить болезнь и вовремя не обратиться к врачу, можно попасть на операционный стол. К этой болезни, по статистике, предрасположен каждый 20-й житель Земли.

ТРОМБОЗ

Образование кровяных сгустков провоцируется многочасовым сидением. Чаще всего им страдают служащие информационных центров, которым приходится работать, «не поднимая попы», по 4 часа. Тромбоз глубоких сосудов ног опасен тем, что сгустки могут мигрировать в любой орган тела - сердце, лёгкие, мозг. Такая миграция обычно заканчивается инфарктом, инсультом или внезапной смертью.

НЕОФОБИЯ Это боязнь любых нововведений. Страдающие таким недугом опасаются малейшего отступления от выработанной схемы и рутинных заданий. Одна из разновидностей неophobia - эргазиофобия, боязнь начала любых действий, ужас перед новым проектом, физиологическая невозможность работать. Страх сопровождается тошнотой, учащённым сердцебиением, обильным потоотделением. Как бороться с этим видом фобии, пока неизвестно.

Вообще у офисных сотрудников много фобий. Оказывается, некоторые боятся даже офисной техники!

ГЕМОРРОИ

Проктологи уверяют, что около 70% людей рано или поздно сталкиваются с этой проблемой. А те, кто вынужден подолгу сидеть, - тем более. Геморрой - настоящий бич офисных работников. **СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА**

Иначе называется «туннельным синдромом». Самая распространённая жалоба - онемение одного из пальцев, судороги. Возникает из-за продолжительной работы с компьютерной мышью - постоянной нагрузки на срединный нерв. 80% пациентов избавляется от синдрома лишь после операции по рассечению поперечной связки запястья. **ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫМ ПОЛЯМ** Это острая реакция на электромагнитное излучение мониторов, телефонов и другой техники. У больных появляется кожное раздражение, утомляемость, мигрень. Влияние электроприборов на здоровье - не гипотеза, а научно доказанный факт. **СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

К СХУ до последнего времени не относились серьёзно. Но сегодня он принимает масштабы массовой эпидемии. Лидирует по заболеваемости СХУ как раз «офисный планктон». Две трети больных - женщины, которые жалуются на изнеможение после минимальных усилий, на постоянную боль в суставах и мышцах, сильную слабость. Лучшие мировые умы бьются над природой СХУ. Пока считается, что это заболевание иммунной и нервной систем. **ПАРУРЕЗИС**

Боязнь мочеиспускания на людях встречается чаще у мужчин. Они просто не могут пользоваться писсуарами! Хотя и многие женщины тоже страдают: посещение общественного туалета для них настоящая пытка. В особо тяжёлых случаях страдающие парурезисом могут мочиться только дома в полном одиночестве. **СКОЛИОЗ И ОСТЕОХОНДРОЗ**

Сидячая работа даёт большую нагрузку на поясницу. От этого может появиться (или развиваться дальше) искривление позвоночника, откладываются соли, начинает болеть спина. По данным врачей, у большинства людей старше 30 лет встречаются трещины межпозвоночных дисков. **КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВАРИКОЗ**

Этот термин прочно вошёл во врачебный лексикон. Варикоз «помолодел» за последние годы - сегодня его пик приходится на 35-45 лет. Заболеванием страдают 25% женщин и 10% мужчин во всём мире. В первой группе риска - курьеры, которых ноги кормят. Во второй - офисные работники. В их случае вены страдают не от перегрузки, а от зажима. Флебологи предупреждают, что сидение «нога на ногу» - прямой путь к варикозу.