

GTD\*, БЛОГ КОМПАНИИ ALCONOST

## Здоровый программист — счастливый программист

ПЕРЕВОД

alconost 26 апреля 2017 в 09:43 👁 28,8k

Оригинал: [Asad Sohail](#)



**Нам приходится работать очень напряженно: вредные начальники (не все), жесткие сроки, мозговые штурмы, решение самых разных проблем и, прежде всего, работа допоздна не лучшим образом отражаются на здоровье. Все вышеперечисленные обстоятельства приводят к депрессии, курению, «заеданию» стресса — словом, портят здоровье.**

А от здоровья в конечном итоге зависит наша жизнь — и это главная причина что-то с этим делать. Вторая по важности причина — от этого зависит карьера. Часто разработчики жалуются, что у них болит спина — иногда настолько сильно, что они не могут сидеть за столом. У многих из-за постоянного использования клавиатуры и мыши проблемы с запястьями. Все это может сделать работу неприятной, а в худшем случае и невозможной. И дело не только в мелких недугах: такая работа без заботы о собственном здоровье может укоротить жизнь. Возможно, это звучит слишком громко, но давайте вспомним, что главная причина смертности в мире — сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, все больше распространяются такие заболевания, как диабет 2-го типа и ожирение. Образ жизни программиста способствует появлению этих проблем, однако в большинстве случаев их можно предотвратить с помощью физических упражнений и правильного питания. Мы рассмотрим причины этих и других проблем со здоровьем, а затем поговорим о том, как эти причины устранить.

Переведено в [Alconost](#)

## Сидеть — вредно

Да, это в прямом смысле вредит здоровью. Исследователи из Массачусетского университета попросили группу здоровых молодых людей ходить с помощью костылей и тростей так, чтобы мышцы на левой ноге не напрягались. После двух дней такого эксперимента ученые провели биопсию мышц обеих ног. В левой

ноге был нарушен механизм репарации ДНК, снизилась инсулиновая реакция, повысился окислительный стресс, а метаболическая активность в отдельных мышечных клетках замедлилась.

Для программистов это почти приговор, ведь писать код (а это наша работа и наша страсть) — значит сидеть за компьютером. Но последствий сидячей работы можно избежать: достаточно каждый час делать пятиминутный перерыв на физическую активность. Чтобы улучшить обмен веществ, достаточно просто пройтись до уборной.

## Нам нравится неправильно питаться

Ради достижения высоких целей мы можем бросаться в нездоровые крайности. По пути с работы — заскочим в автокафе, можем каждый день обедать с коллегами в общепите или брать в офис много газированных напитков и сладостей — потому что нет времени пообедать. А главное, мы ведь решили, что кофеин — это чуть ли не единственный способ оставаться энергичными и вообще тайный источник суперсилы разработчиков. В результате мы превращаемся в курильщиков, кофейных наркоманов и литрами поглощаем газировку. Таким образом мы закрепляем крайне плохие привычки в питании. Но чтобы исправить эти привычки, сначала придется их осознать.

У каждого разные потребности, поэтому очень важно подобрать себе диету и сбалансировать ее: кто-то любит фрукты, кто-то без ума от овощей. Одному нужно сбросить вес, другому —

набрать. В некоторых случаях причины нездорового питания кроются в психологическом и эмоциональном стрессе. С ними нужно разобраться — с помощью врача или самостоятельно, мысленно настроив себя на то, чтобы справиться со стрессом и эмоциональным давлением.

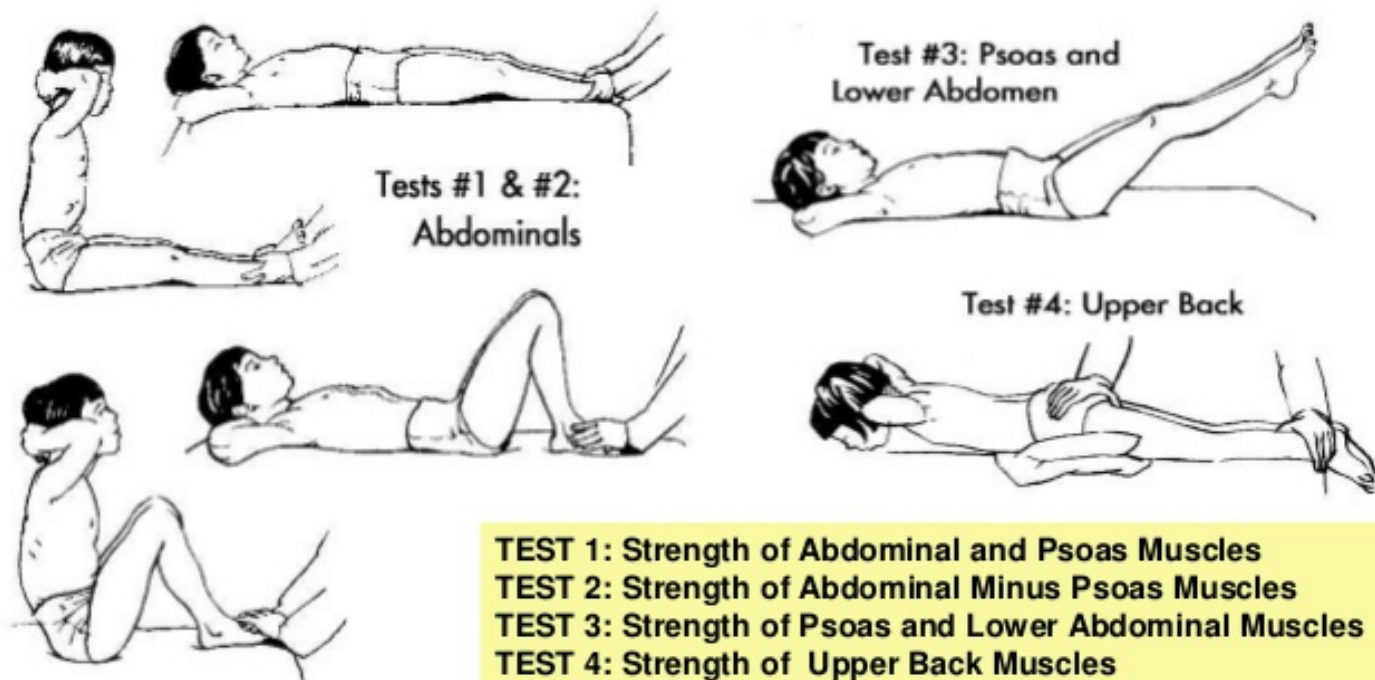
Чтобы улучшить питание, посоветуйтесь с диетологом, составьте себе режим питания и строго ему следуйте. В ежедневный рацион нужно включить как можно больше фруктов и овощей. Пейте много воды и меньше ешьте богатую углеводами пищу — она вызывает невосприимчивость организма к инсулину, что с медицинской точки зрения называется преддиабетическим состоянием, которое легко может перерасти в [диабет 2-го типа](#). Снизьте потребление жирной пищи, которая повышает уровень холестерина и [триглицеридов](#), что может приводить к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

## Ой! Спина болит!

Обычно разработчик более 40 часов в неделю проводит сидя за компьютером. И лишь немногие из нас знают, как правильно расположиться в кресле. Поэтому у многих из-за неправильного положения и плохой эргономики кресла развиваются хронические боли в спине.

Проверить силу спинных мышц можно с помощью упражнения из теста [Крауса — Вебера](#).

# KRAUS-WEBER TEST



Если вы можете из положения лежа на животе поднять туловище и удерживать его в таком положении 10 секунд — поздравляем, тест пройден. Если нет — вам нужно обратиться к врачу.

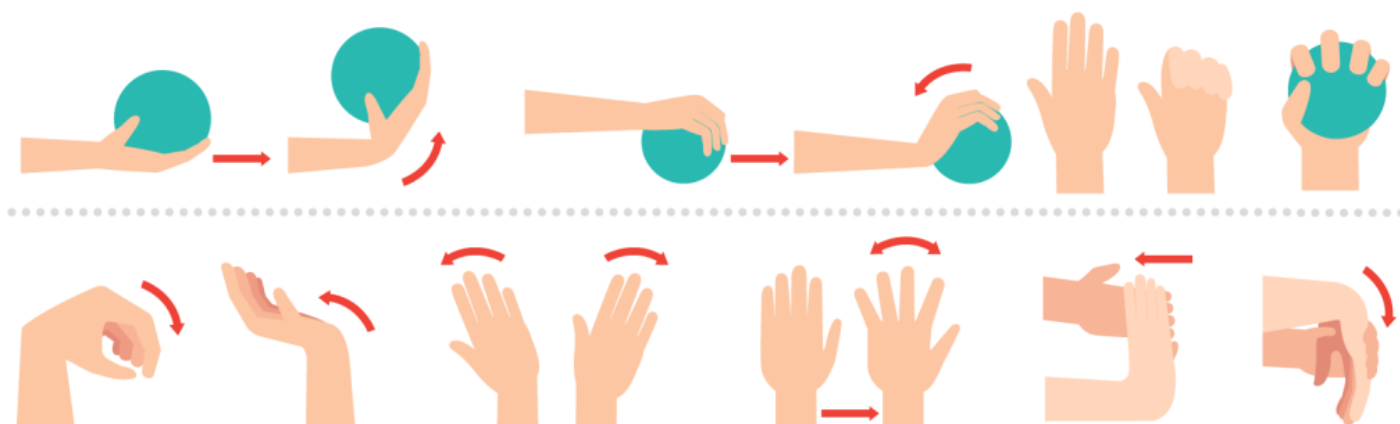
В первую очередь важно найти достаточно эргономичное кресло, которое должно регулироваться в соответствии с весом и приспосабливаться к разным позам. Хорошее кресло действительно может значительно улучшить осанку и уменьшить боль в спине — впрочем, у вас, возможно, уже есть безупречное кресло. Но сидите вы в нем неправильно. Правильная посадка зависит от физических параметров тела. Отрегулируйте высоту кресла так, чтобы оно должным образом поддерживало позвоночник, равномерно распределяло вес тела и чтобы ноги стояли на земле.

## Боль в запястьях

Если вы пишете код или любите поиграть, у вас из-за постоянного

использования клавиатуры и мыши может появиться боль в запястьях — онемение и покалывание в запястьях и руках. Создавая шедевры компьютерных систем, мы полагаемся на собственные руки — это наш рабочий инструмент, и когда поджимают сроки, часто этот инструмент работает без отдыха допоздна.

В запястье очень мало места: нервы, сухожилия, мышцы и кровеносные сосуды сжимаются, протискиваясь через несколько маленьких подвижных костей. Это вызывает трение, напряжение, растяжение, и с течением времени небольшое повреждение находящихся внутри мягких тканей приводит к [регулярным деформационным травмам](#). Чтобы избавиться от боли в запястьях, достаточно ежедневно выполнять простые упражнения. Подробнее — [здесь](#).



Упражнения на запястье. Источник изображения — [sequencewiz.org](https://sequencewiz.org).

## Головная боль и напряжение глаз

Программирование — это во многом творчество, а головные

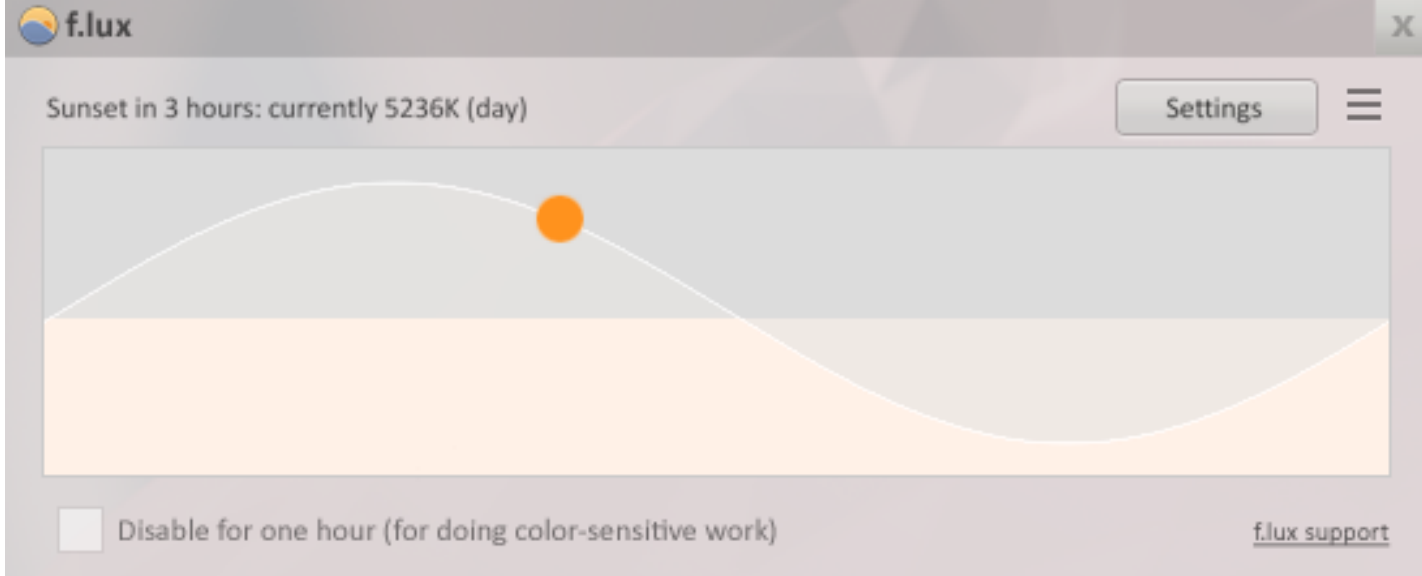
боли — одна из основных причин снижения эффективности работы. В большинстве своем головные боли напрямую связаны со зрением. Самое распространенное заболевание (им страдают более 80 % людей, ежедневно проводящих за компьютером более 3 часов) — **синдром компьютерного зрения**. Это один из основных факторов, приводящих к головной боли, а в худших случаях — даже к галлюцинациям.

Важно носить правильные линзы, потому что без них глаза будут больше напрягаться, чтобы сфокусироваться, а это утомляет мышцы вокруг глаз, что может приводить к головным болям и еще бóльшим проблемам со зрением.

Следующий список поможет проверить, достаточно ли вы заботитесь о своем зрении:

- **Насколько близко к экрану вы сидите?** Монитор должен находиться на расстоянии 0,5–1 м от глаз — это примерно длина вытянутой руки, так что здесь проверить довольно легко.
- **Насколько экран компьютера ярче, чем освещение в комнате?** Большая разница между яркостью экрана и освещенностью помещения быстро утомляет глаза. Если в кабинете естественное освещение, яркость дисплея должна в течение дня регулироваться. Для этого можно установить **f.lux** — это приложение будет автоматически изменять яркость экрана и температуру цвета в течение дня (достаточно указать свои географические координаты).





### *f.lux в действии*

- **Не слишком ли сильно бликует экран?** Если на экране можно увидеть свое лицо или четкое отражение фона, значит, он слишком бликует. Наклейте на экран матовую или антибликовую пленку или раздобудьте безбликовый монитор — не откладывайте это надолго.

Некоторые рекомендации, ежедневное выполнение которых поможет избежать синдрома компьютерного зрения:

- **Моргайте глазами чаще.** При работе за компьютером мы обычно моргаем реже и даже можем так сосредотачиваться, что забываем моргать. Моргание не дает глазам пересыхать. Подробнее можно прочитать [в этом исследовании](#).
- Если надолго сфокусироваться на чем-то одном, глаза устают. **Размять мышцы глаз** можно, отведя на некоторое время взгляд в сторону. Здесь отлично работает следующая рекомендация: после 20 минут работы отведите взгляд от компьютера и в течение 20 секунд смотрите на удаленный предмет на расстоянии не менее 6 метров.



- Чтобы уменьшить блики и снизить напряжение глаз, **носите антибликовые поляризованные линзы**: они эффективно снимают раздражение, снижают сухость и утомляемость.

Чтобы избежать головной боли, потребляйте меньше кофеина и **ферментированных продуктов**. Если вы устранили перечисленные факторы, а головная боль осталась, обратитесь к врачу и проверьте глаза, чтобы вам назначили надлежащее лечение.

## Заключение

Жизнь — это невероятно ценный дар. И обязанность каждого человека — заботиться об этом даре. Поэтому приобретайте хорошие социальные привычки и стремитесь к здоровому образу жизни. Ваша жизнь, ваше видение и ваши стремления — это намного больше и важнее, чем добиться каких-то целей, угробив здоровье и потеряв запал.

## О переводчике

Перевод статьи выполнен в Alconost.

Alconost занимается **локализацией приложений, игр и сайтов** на 68 языков. Переводчики-носители языка, лингвистическое тестирование, облачная платформа с API, непрерывная локализация, менеджеры проектов 24/7, любые форматы строковых ресурсов, **перевод технических текстов**.

Мы также делаем [рекламные и обучающие видеоролики](#) — для сайтов, продающие, имиджевые, рекламные, обучающие, тизеры, эксплейнеры, трейлеры для Google Play и App Store.

Подробнее: <https://alconost.com>

Проголосовать:



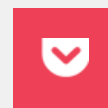
+15



Поделиться:



Сохранить:



Комментарии (31)

## Похожие публикации

**300 сотрудников на разных континентах: как мы в Alconost организовали работу без офиса**

alconost • 15 мая 2014 в 13:11

27

**Основные события 2013 года глазами Криса Графта (Kris Graft), главного редактора Gamasutra**

ПЕРЕВОД

4

## С гвоздем в глазу все видится гвоздем

ПЕРЕВОД

alconost • 23 июля 2013 в 11:26

13

## Популярное за сутки

### Яндекс открывает Алису для всех разработчиков. Платформа Яндекс.Диалоги (бета)

BarakAdama • вчера в 10:52

69

### Почему следует игнорировать истории основателей успешных стартапов

ПЕРЕВОД

m1rko • вчера в 10:44

20

### Как получить телефон (почти) любой красотки в Москве, или интересная особенность MT\_FREE

ИЗ ПЕСОЧНИЦЫ

cab404 • вчера в 20:27

24

### Java и Project Reactor

zealot\_and\_frenzy • вчера в 10:56

10

### Пользовательские агрегатные и оконные функции в PostgreSQL и Oracle

erogov • вчера в 12:46

6

## Лучшее на Geektimes

**Как фермеры Дикого Запада организовали телефонную сеть на колючей проволоке**

NAGru • вчера в 10:10

31

**Энтузиаст сделал новую материнскую плату для ThinkPad X200s**

alizar • вчера в 15:32

49

**Кто-то посылает секс-игрушки с Amazon незнакомцам. Amazon не знает, как их остановить**

Pochtoycom • вчера в 13:06

85

**Илон Маск продолжает убеждать в необходимости создания колонии людей на Марсе**

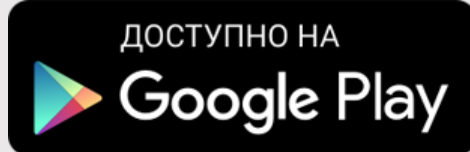
marks • вчера в 14:19

139

**Дела шпионские (часть 1)**

TashaFridrih • вчера в 13:16

16



Полная версия

2006 – 2018 © TM