



Даже если вы не летчик и не укротитель тигров, это ничуть не помешает нажить массу болезней прямо на работе. Можно проводить рабочее время с комфортом: с утренним кофе, в мягком кресле, с кондиционером и прочими удобствами, и все равно получить целый букет всевозможных офисных болезней. Часто даже не осознав, как это произошло...

### Гастрит и язва



Все начинается банально. Вы встаете утром, отказываясь от завтрака, быстро собираетесь и убегаете на службу. Во время утреннего ленча – чашечка кофе с печеньем. Задерживаетесь на работе и не успеваете пообедать – компенсируете быстро съеденной булочкой, с очередной чашкой кофе... Похожая ситуация? Но в итоге, от этой ситуации пострадает ваш желудок. Так и начинаются хронические заболевания органов пищеварения от хронических перекусов на голодный желудок каждый час. Запомните, печенье с конфеткой и обязательным кофе на пустой желудок – прямая дорога к гастриту или язве. А если в этой офисной истории замешан фастфуд, то в придачу к гастриту с язвой, можете смело забыть про нормальный обмен веществ и хорошую фигуру.

### Спондилолистез и геморрой

Сколько времени вы просиживаете в своем любимом мягком офисном кресле на работе? Учтите, что, когда вы сидите, нагрузка на поясничный отдел позвоночника возрастает в несколько раз. Приспосабливаясь к этой нагрузке, поясничный отдел позвоночника прогибается (спондилолистез), живот, без участия дряблых мышц пресса, обвисает, что в итоге отражается на всех процессах в организме – страдает функция опоры и передвижения, процесс пищеварения. Ко всему прочему, основные спутники сидячего образа жизни – тромбоз вен прямой кишки (геморрой) и нарушения половой жизни.

Добавил(а) Wobe  
25.10.10 01:03

---

### **Остеохондроз и обвислая грудь**

Обычной жалобой многих женщин, сидящих днями напролет перед компьютером в офисах является боль в грудном отделе позвоночника (остеохондроз). В результате, постепенно развивающийся мышечный спазм переходит в стойкое искривление позвоночника с характерной сутулостью, затрудненным дыханием и как это ни печально, обвислой грудью.

### **Мигрень и головокружение**

Гиподинамия и малоподвижность являются наверное, самой главной бедой офисных работников. В добавок к вышеперечисленным болезням, неподвижный образ жизни приводит к перенапряжению мышц в шейном отделе позвоночника, тянущей боли в шее и плечах. В итоге, тем, кто проводит много времени за компьютером, придется столкнуться с последствиями шейного остеохондроза: краниалгией, мигренью, приступами головокружения.

### **Офисная аллергия и синдром сухого глаза**



Теперь остановимся на вредном воздействии оргтехники на организм офисных работников. А именно, компьютеры и кондиционеры, которые являются причиной развития «синдрома сухого глаза» – серьезного поражения глаз, которое приводит даже к нарушению зрения. А еще, токсичные вещества, которые выделяет оргтехника (принтер, сканер и прочее) способны вызывать такую болезнь, как офисная аллергия – непрекращающийся круглый год насморк и кашель.

Теперь, осознав всю сложность и небезопасность офисного труда остается мобилизовать все силы на борьбу с трудностями: предупрежден – значит вооружен.