

**Профессиональные заболевания офисных работников**

Студенты гр.10505116 Малько Е.Ю., Костюченко А.С.  
Научный руководитель – Кот Т.П.  
Белорусский национальный технический университет  
г. Минск

Специфика работы офисных сотрудников сопряжена с воздействием определенных вредных производственных факторов, провоцирующих возникновение характерных профессиональных заболеваний.

Офисные работники подвержены постоянным психоэмоциональным нагрузкам. Наиболее частые последствия перегрузки нервной системы – хронический стресс и синдром хронической усталости. Находясь в состоянии хронического стресса, человек начинает испытывать тревогу, немотивированное снижение настроения, сонливость, рассеянность и раздражительность. Все эти симптомы приводят к ухудшению общего самочувствия, появляются головные боли, тахикардия, повышение артериального давления, боли неопределенного характера в спине или животе, снижение иммунитета и другие признаки хронического переутомления. Хронический стресс может приводить к развитию гипертонической болезни, инсультов, инфарктов, сахарного диабета, депрессии и многих других опасных заболеваний.

Синдром хронической усталости проявляется в снижении работоспособности, мышечных и головных болях, раздражительности. У людей с фоновыми заболеваниями сосудов (прежде всего – с артериальной гипертонией), ухудшающими кровоснабжение головного мозга, синдром хронической усталости возникает чаще и протекает тяжелее.

Сотрудники офиса вынуждены длительное время находиться в статичном положении. Долгая однообразная работа за компьютером или письменным столом сопровождается нагрузкой на одни и те же мышцы и на отдельные участки позвоночника. В результате могут развиваться такие заболевания как остеохондроз и остеоартроз, радикулит, сколиоз.

Длительная работа в сидячем положении опасна ещё одним неприятным осложнением – варикозным расширением вен. При этом в венах нижних конечностей скапливается излишнее количество крови. При сидячем положении её циркуляция нарушается, так как ноги согнуты в коленях. Если в таком положении находиться долго, то есть риск развития варикоза, тем более, если человек к этому предрасположен. В результате застойных явлений в нижних конечностях могут появляться кровяные сгустки. Миграция сгустков по кровеносной системе может привести к инфаркту миокарда или инсульту. Недостаточное кровообращение нижней части тела, обусловленное сидячим положением, опасно воспалением органов малого таза, простатитом, геморроем, тромбозом.

Наиболее характерным заболеванием работников, чья деятельность связана с работой за компьютером, является туннельный синдром запястья. Это вызвано неправильным изгибом руки при наборе на клавиатуре и манипулировании компьютерной мышью. Наибольшему риску подвергаются те, у которых при работе с клавиатурой кисть согнута на 20° и более по отношению к предплечью. В канале запястья происходит защемление срединного нерва из-за сдавливания утолщенными сухожилиями, что приводит к напряжению мышц, нарушению кровообращения, гипоксии и отёку нерва в запястном канале. В результате возникает боль или дискомфорт в руках: онемение или ослабление подвижности пальцев, покалывание в кисти, отечность в пальцах, сведение пальцев судорогой. По статистическим данным это заболевание выявляется у каждого шестого работающего за компьютером длительное время [1].

Около 20% офисных работников страдают от заболеваний органа зрения. Пересушенный кондиционером или отопительными приборами воздух и длительное перенапряжение зрения вызывают синдром сухого глаза. Синдром появляется в результате того, что глаз долгое время находится в напряженном состоянии, а человек, увлеченный работой, реже моргает. Это

приводит к резким болям и жжению глаз. За последние 10 лет у офисных сотрудников отмечается прогрессирующее близорукость вследствие ежедневного чтения мелкого текста, слишком яркой фоновой подсветки, бликов на мониторе, мерцания экрана и слишком близкого размещения у монитора компьютера.

Около 50% офисных работников, имеющих стаж более пяти лет, имеют проблемы с пищеварением и желудочно-кишечным трактом. Наиболее типичными заболеваниями являются хронический гастрит, язвенная болезнь, синдром раздраженного кишечника, колит [2].

Обилие бумаг, горизонтальных поверхностей столов, стульев, полок и шкафов, часто применяемые в офисах ковровые напольные покрытия способствуют повышенной концентрации пыли в воздухе, что, в свою очередь, провоцирует с течением времени появление у работников аллергических реакций. Наибольшую опасность представляет пыль от картриджей и прочей офисной техники. Оргтехника имеет особенность притягивать пыль, а при работе охлаждающих систем (встроенных вентиляторов) – выбрасывать ее опять в воздух. Такая пыль, имея малые размеры пылевых частиц, легче проникает в легкие, приводя к таким заболеваниям, как астма и силикоз.

Офисные помещения зачастую отличаются высокой плотностью размещения рабочих мест. Для того чтобы в теплый период года сделать пребывание сотрудников максимально комфортным, в офисе устанавливают кондиционеры. Наиболее часто при их эксплуатации используется режим снижения комнатной температуры, при этом воздух в помещении остается сухим. Низкая влажность приводит к пересыханию слизистой дыхательных путей, как верхних, так и нижних. Многие офисные работники жалуются на постоянную заложенность носа, ощущение сухости в горле, дискомфорта при дыхании и на сухой кашель. Кроме того, пересушенная слизистая облегчает внедрение вирусов, вызывающих респираторные инфекции.

#### **Список использованных источников**

1. Данилов А. Б., Курганова Ю. М. Офисный синдром // Русский медицинский журнал. – 2011. – № 30. – С. 1902.
2. <https://medportal.org/articles/ofisnyj-sindrom-zdorove-sotrudnikov-ofisov-trebuetsya-osobogo-vnimaniya329.html>.