PARLAMENTNÍ LISTY.cz

Parlamentnílisty.cz, 26. 10. 2016

Dbejte na své zdraví i v práci

26. 10. 2016 20:15

Zdravotní potíže, které vznikají v pracovním procesu, bývají často podceňovány. Bolesti zad nebo pálení očí zaměstnanci většinou přejdou a vzniklé problémy mnohdy řeší, až když už je situace vážná.

Tweet G+1 0 To se mi líbí Sdílet Buďte první mezi svými přáteli, kterým se to líbí.

Foto: Pixabay.com, MG
Popisek: Sedavé povolání - ilustrační foto

Každý zaměstnavatel má přitom povinnost dbát o bezpečnost a zdraví svých zaměstnanců. Nejrizikovější jsou v tomto ohledu sedavá, nebo naopak fyzicky náročná zaměstnání, a to zejména při delší pracovní době. „V souvislosti s pracovním procesem nejčastěji řešíme onemocnění kardiovaskulárního systému, hlavně vysoký krevní tlak, dále psychiatrická a neurologická onemocnění. Velmi časté jsou také metabolické choroby jako například cukrovka, obezita nebo poruchy tukového metabolismu," uvádí MUDr. Ladislav Bechník, praktický lékař a lékař pro pracovnělékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.

Jaké komplikace přinášejí sedavá povolání?

S kancelářskou prací se pojí především problémy s pohybovým ústrojím jako například bolesti krční a hrudní páteře nebo obezita a poruchy tukového metabolismu, dále pak refrakční vady oka. „Negativní dopady sedavého zaměstnání můžeme kompenzovat vhodným pohybovým režimem, racionálním stravováním s dostatkem ovoce a zeleniny, nezávadných tekutin a vitamínů," radí MUDr. Ladislav Bechník. Riziko lze také snížit průběžnými preventivními prohlídkami, jakými jsou například pravidelné cvičení nebo fyzioterapie. Zdraví si v pracovní době udržujeme také díky přestávkám, které bychom si měli dělat po dvou hodinách na 5 až 10 minut.

Zařiďte si vhodné pracovní prostředí

Pracovní prostředí je zásadní pro naše pohodlí a ochranu. To platí hlavně pro kancelářská povolání. Potížím se zrakem a dalším komplikacím mnohdy předejdeme díky několika snadným opatřením. Obrazovka počítače by neměla problikávat, mít výrazný jas nebo kontrast barev. Zároveň by měla být vzdálená nejméně 40 cm od lidského oka. Každý, kdo pracuje s počítačem, by měl mít možnost obrazovku natočit podle toho, jak mu právě vyhovuje situace. „Co se týče pracovního stolu, deska a ostatní zařízení by měly být matné. Výška pracovní roviny musí odpovídat tělesným rozměrům zaměstnance, při práci vsedě je zpravidla optimální výška pracovní roviny nad sedákem u mužů 22 až 31 cm a u žen 21 až 30 cm. Vznik bolestí zad a krční páteře omezíme i výběrem vhodného křesla. Sedadlo s opěradlem by mělo být stabilní a nastavitelné," popisuje Bc. Katarína Rožeková, expertka na pracovnělékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.

Dobrý zaměstnavatel pečuje o naše zdraví

Zaměstnavatel musí ze zákona dbát o zdraví a bezpečnost svých zaměstnanců. Jeho úlohou je vyhledávat zdravotní rizika a zlepšovat pracovní podmínky. Ideální je, pokud dbá i o prevenci, která zahrnuje vyšetření hrazená přímo nadřízeným či zdravotní pojišťovnou. „Naši klienti velmi často využívají v rámci prevence různá poradenství. Mezi nejoblíbenější patří vyšetření zaměřená na identifikaci základních rizikových faktorů onemocnění krevního oběhu, dále pak programy orientované na bolesti zad a krční páteře poskytované fyzioterapeuty z Rehabilitační kliniky Malvazinky," dodává Bc. Katarína Rožeková.

Parlamentnílisty.cz, 26. 10. 2016

Býváte v práci ve stresu?

Psychická zátěž je dalším faktorem, který bývá často podceňován. Podepsat se však může i na našem fyzickém zdraví. Dlouhodobé působení stresu může vyvolat mimo jiné změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, potíže s dýcháním, svalové napětí a v neposlední řadě také metabolické poruchy a problémy s trávicí soustavou. To vše se pak odráží na změnách našich nálad. „Necháme-li psychické problémy spojené s pracovním prostředím zajít daleko, může se u nás objevit úzkost, deprese, agresivita či nižší sebejistota, a to i vůči našim kolegům v práci nebo nadřízeným. Takové obtíže mohou vést až k syndromu vyhoření," varuje MUDr. Ladislav Bechník.

Syndrom vyhoření představuje reálné nebezpečí

Syndrom vyhoření provází celá řada příznaků, které jsou však velmi obecné. Proto ho lze z počátku jen těžko rozpoznat. Jedná se o psychosomatické onemocnění, při kterém dochází k fyzickému, psychickému a emocionálnímu vyčerpání organismu. Jedinec se cítí vysílený, až znechucený. Pociťuje beznaděj, pocit prázdnoty či strach. Ke své práci má lhostejný postoj, ztrácí ideály i zájem o to, čemu se rád věnoval. „Pokud máte pocit, že syndromem vyhoření trpíte, neváhejte a požádejte o odbornou pomoc lékaře. V případě, že chce nemocný problém nejprve zkusit řešit sám, doporučuji hlavně vymanit se ze svých úkolů, vyskočit z kolotoče každodenních povinností a zkusit věci dělat jinak. Důležité samozřejmě také je najít si více času pro sebe a některými úkoly pověřit své kolegy nebo rodinné příslušníky," doplňuje MUDr. Ladislav Bechník.

S podzimem přicházejí nová rizika

V podzimních měsících na nás číhají mnohá další nebezpečí. Vzduchem se šíří chřipkové epidemie a jiné virózy a lidé bývají častěji nachlazení či trpí oslabenou imunitou. V těchto měsících se vyplatí využít vyšetření, jejichž součástí může být i očkování, například proti chřipce. Existují ale i jiná opatření, která eliminují nákazu v chřipkovém období: „Na podzim je obzvlášť nutné dodržovat zdravý životní styl. To znamená mít dostatek spánku, racionální stravování, fyzickou aktivitu a pravidelně větrat. S tím souvisejí také základní hygienické návyky, kterými jsou mytí rukou či krytí nosu a úst při kýchání nebo kašli," vysvětluje MUDr. Ladislav Bechník. Současně je nutné včas rozeznat, kdy si tělo zaslouží odpočinek, a z práce se omluvit. Nemocný člověk by měl omezit kontakt s ostatními pouze na nezbytně nutnou míru.

Nezanedbávejte své zdraví

Zaměstnavatel hraje při tvorbě a udržování vhodného a bezpečného pracovního prostředí klíčovou úlohu. Nebojte se využít služeb, které vám zaměstnavatel poskytuje ze zákona, alei dalších preventivních programů. „Chraňte sebe a své zdraví i na pracovišti, neboť právě tam jsou rizika mnohonásobně vyšší. Zdravotní komplikace, byť vypadají banálně, by se nikdy neměly podcenit," uzavírá MUDr. Ladislav Bechník.

MUDr. Ladislav Bechník

MUDr. Ladislav Bechník vystudoval Lékařskou fakultu UK v Hradci Králové a mezi lety 1994 a 2011 zastupoval Ministerstvo vnitra v problematice veřejného zdraví. Jeho hlavním oborem je všeobecné praktické lékařství, hygiena a epidemiologie. Byl odpovědný za státní správu v oblasti ochrany veřejného zdraví v bezpečnostních sborech. V současné době působí jako praktický lékař a lékař pro pracovnělékařské služby na klinice Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.

Bc. Katarína Rožeková

Bc. Katarína Rožeková vystudovala Fakultu zdravotnictví a sociální práce na Trnavské univerzitě v oboru Veřejné zdravotnictví. Součástí její praxe je práce na hygienické stanici a také neustálé vzdělávání v oboru hygieny práce a epidemiologie. V současné době působí a úzce spolupracuje s MUDr. Bechníkem na klinice Zámeček Malvazinky v oblasti pracovnělékařských služeb.