

Zdravotní potíže v práci nepodceňujme

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

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 pracovnílékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost Vamed Mediterra.

Komplikace sedavého 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, cvičením, 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.

V souvislosti s pracovním procesem nejčastěji řešíme onemocnění kardiovaskulárního systému

MUDr. Ladislav Bechník

Zdraví si v pracovní době udržujeme také díky přestávkám, které bychom si měli dělat po dvou hodinách na pět až deset minut.

Oči a obrazovka počítače

Potřím se zrakem a dalším komplikacím mnohdy předejde-me díky několika snadným opatřením.

Obrazovka počítače by neměla problikávat, mít výrazný jas nebo kontrast barev.

Zároveň by měla být vzdálena 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 rovi-

ny 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,“ popisuje Katarína Rožeková, expertka na pracovnílékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky.

„Vznik bolesti zad a krční páteře omezíme i výběrem vhodného křesla. Sedadlo s opěradlem by mělo být stabilní a nastavitelné,“ radí Rožeková.

Dobry zaměstnavatel počuje o zdraví lidí

Zaměstnavatel musí ze zákona dbát o zdraví a bezpečnost svých zaměstnanců. Jeho úlohou je vyhledávat a odstraňovat zdravotní rizika i zlepšovat pracovní podmínky.

Ideální je, pokud dbá i o prevenci, která zahrnuje vyšetření hrazená přímo nadřízeným či zdravotní pojišťovnou. Mezi nejoblíbenější patří vyšetření zaměřená na identifikaci základních rizikových faktorů onemocnění krevního oběhu, dále pak pro-

Nejčastější příčiny

- Intenzivní hluk nebo vibrace
- Styk s chemickými látkami
- Fyzická a psychická zátěž
- Nevhodná pracovní poloha
- Ionizující záření, viry, bakterie, plísňe
- Nepríznivé mikroklimatické podmínky



Ilustrace: foto Profimedia.cz

gramy orientované na bolesti zad a krční páteře. Psychická zátěž je dalším faktorem, který bývá často podceňován.

Podepsat se však může i na fyzickém zdraví. Dlouhodobé působení stresu může vyvolat mimo jiné změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, potíže s dýcháním, svalové napětí a v neposled-

ní řadě také metabolické poruchy a problémy s trávicí soustavou. To vše se pak odráží na změnách nálad.

„Necháme-li psychické problémy spojené s pracovním prostředím zajít daleko, může se objevit úzkost, deprese, agresivita či nižší sebejistota, a to i vůči kolegům v práci nebo nadřízeným. Takové obtíže mohou vést až k syndromu vyhoření,“ uzavírá MUDr. Ladislav Bechník.

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření provází celá řada příznaků, které jsou však velmi obecné. Proto ho lze zpočátku jen těžko rozpoznat. Jde o psychosomatické onemocnění, při kterém dochází k fyzickému, psychickému a emocionálnímu vyčerpání organismu.

Jedinec se cítí vysílený, až znechucený. Pociťuje bezradě, pocit prázdnoty či strach. Ke své práci má lhostejný postoj, ztrácí ideály i zájem o to, čemu se rád věnoval.

„Pokud má člověk pocit, že syndromem vyhoření trpí, neměl by váhat a měl by požádat o odbornou pomoc lékaře. V případě, že nemocný chce 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.