

Metro, 23. 8. 2016

Zdravotní obtíže jsou na pracovišti častým problémem

Lidé často podceňují zdravotní potíže, které vznikají v pracovním procesu. Mohou mít různé příčiny.

Bolesti zad nebo pálení očí zaměstnanci většinou přejdou a vzniklé problémy mnohdy řeší, až když 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. Časté jsou také metabolické choroby jako například cukrovka, obezita nebo poruchy tukového metabolismu,“ říká Ladislav Bechník, praktický lékař a lékař pro pracovní lékařské služby z kliniky Zámeček Malvazinky.

S kancelářskou prací se pojí především problémy s pohybovým ústrojím jako například bolesti krční a hrudní páteře nebo obezita



Obrazovka počítače by měla být od očí vzdálena nejméně 40 centimetrů.

a poruchy tukového metabolismu a také refrakční vady oka. „Negativní dopady sedavého zaměstnání můžeme kompenzovat vhodným pohybovým režimem, racionálním stravováním s dostatkem ovoce a zeleniny, nezádavných tekutin a vitamínů,“ doporučuje Bechník. Riziko lze také snížit průběžnými preventivními prohlídkami. Zdraví si v pracovní době udržujeme i díky přestávkám, které bychom si měli dělat po dvou hodinách v délce pěti až deseti minut.

Pracovní prostředí je zásadní pro naše pohodlí a ochranu. To platí hlavně pro kancelářská povolání. Potíží se zrakem a dalším komplikacím mnohdy předejdeme díky několika snadným opatřením. Obrazovka počítače by neměla prohlížet, mít výrazný jas nebo kontrast barev. Zároveň by měla být vzdálena nejméně 40 centimetrů od lidského oka. Každý, kdo pracuje s počítačem, by měl mít možnost obrazovku natočit podle toho, jak mu právě vyhovuje situace.

„Pracovní stůl, 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 centimetrů,“ popisuje Katarína Rožeková, expertka na pracovní lékařské služby.

Psychická zátěž je dalším podceňovaným faktorem, který se může podepsat na našem fyzickém zdraví. Dlouhodobé působení stresu může

Příčiny problémů

V zaměstnání věnujte pozornost především následujícím faktorům.

- Intenzivní hluk nebo vibrace
- Styk s chemickými činiteli
- Nepřiměřená fyzická zátěž
- Nevhodná pracovní poloha při práci s počítačem
- Psychická zátěž
- Ionizující záření
- Viry, bakterie, plísňe
- Nepříznivé mikroklimatické podmínky: extrémní chlad, teplo nebo vlhkost

vyvolat mimo jiné změny krevního tlaku, 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 objevit úzkost, deprese, agresivita či nižší sebejistota, a to i vůči kolegům v práci nebo nadřízeným. Takové obtíže mohou vést až k syndromu vyhoření,“ varuje Ladislav Bechník. **MET**