

16 → Руководитель PR-группы ГК «Неолант» Мария Сорокина советует включить в распорядок дня массовую 15-минутную зарядку. «Кроме того, можно оборудовать комнату отдыха, например, стол с пинг-понгом (а не тренажеры, от которых потеешь), закупить несколько столов для работы стоя. В период массовых эпидемий можно раздавать сотрудникам недорогое профилактическое средство, а в дождливую погоду выдавать корпоративные зонты в аренду», — говорит госпожа Сорокина.

Сооснователь Yell.ru Матиас Эклеф рассказывает, что для профилактики и предотвращения проблем со здоровьем офисы компании в Петербурге и Москве были оборудованы столами с автоматическим регулированием высоты. Это позволяет работать за ними как сидя, так и стоя. «Данная технология совсем не нова и уже многие годы используется у нас на родине, в Швеции. Одним из важнейших преимуществ работы стоя является польза для здоровья. Изменяя высоту стола в течение рабочего дня, наши сотрудники значительно снижают нагрузку на позвоночник, риск возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний, связанных с работой сидя», — рассказывает господин Эклеф.

Менеджер по талантам компании Amway Анна Муромцева рассказывает, что в компании действует «Программа оптимального здоровья сотрудников и членов их семей», и одной из ее составляющих стали занятия йогой в офисе. Многие сотрудники компании участвуют в 15-минутных йога-брейках на рабочем месте, которые можно сделать по фотопроцессу.

**ПОПУЛЯРНЫЕ БОЛЕЗНИ** Исполняющий обязанности главного врача медицинского центра «Медем» Анна Маковская рассказывает, что среди наиболее часто встречающихся диагнозов офисных сотрудников — заболевания желудочно-кишечного тракта. Например, возникновение гастрита связано, в том числе, с нерегулярным питанием и большими перерывами между приемами пищи. «Необходимо помнить, что нужно пить достаточное количество воды — до двух литров

в день. Сотрудники работают и часто забывают о приеме жидкости. Это может приводить к головным болям», — говорит госпожа Маковская.

Заведующая отделением неврологии клиники «Скандинавия» Татьяна Бешляга констатирует, что наиболее часто офисные сотрудники обращаются к неврологам. Повод для обращений — болевые синдромы, синдромы запястного канала, повреждения локтевого нерва из-за непрерывной работы за компьютером. Часто регистрируются обращения с мигренями, головными болями от напряжения, нередко врачи ставят диагноз синдрома хронической усталости и стрессовых расстройств. Профилактика этих состояний — умеренные физические нагрузки, такие как плавание, фитнес. «Идеальным видом профилактики и лечения неврологических расстройств с прекрасным эффектом является водолечение, гидрокинезиотерапия — лечебная физкультура в водной среде. Это подводный массаж, вихревые ванны, парафинотерапия, которые, помимо пользы для нервной системы, также окажут эстетическое действие и помогут коррекции контуров тела, решая проблемы избыточного веса», — замечает госпожа Бешляга.

**НЕВИДИМЫЕ ОПАСНОСТИ** Генеральный директор компании «Тион», эксперт по экологии и микроклимату Михаил Амелькин полагает, что одним из основных факторов риска в офисных помещениях является воздух. По словам эксперта, средний человек потребляет в сутки около 2 кг воды, 1,5 кг пищи и 14 кг воздуха, поэтому о правильном микроклимате следует задуматься в первую очередь. Он выделяет три основных опасности.

Во-первых, духота. «За этим, казалось бы, знакомым словом стоит серьезная опасность для головного мозга — отравление углекислым газом (CO<sub>2</sub>). В закрытом помещении концентрация CO<sub>2</sub> растет очень быстро. Если углекислого газа станет слишком много, кровь начинает хуже насыщаться кислородом и наступает кислородное голодание, что приводит к снижению работоспособности, инициативности, способности к страте-

гическому мышлению и планированию, головным болям, синдрому хронической усталости», — поясняет он, замечая, что проблему решит хорошая центральная вентиляция.

Она снизит и риск возникновения другой проблемы — инфекций. «В период сезонных заболеваний воздушно-капельные инфекции быстро распространяются по офису, заражая здоровых сотрудников. Причем больной сотрудник может быть источником инфекции еще до появления явных симптомов болезни. Плюс заболевшие трудоголики, упорно приходящие на работу даже с температурой 39 и заражающие коллег, наносят компании больше вреда, чем пользы», — говорит господин Амелькин. Во избежание подобных проблем можно установить обеззараживатели воздуха (рециркуляторы).

Третье следствие плохого воздуха — аллергия. «В период цветения резко увеличивается число больничных, многие аллергики вообще вынуждены уезжать из города на несколько недель. Дело в том, что через открытые окна и вентиляцию в помещение офиса засасывается пыльца и другие аллергены, провоцирующие приступы аллергии у сотрудников», — рассказывает эксперт. Чтобы избежать массовой аллергии, приточная вентиляция должна быть оснащена хорошими фильтрами очистки воздуха.

В 80-е годы прошлого века в США для описания симптомов существенного ухудшения здоровья у людей, проводящих много времени в плохо вентилируемых помещениях, был введен медицинский термин — синдром больных зданий. Такие люди жалуются на общее ухудшение самочувствия, раздражение дыхательных путей, усиление астматических и аллергических приступов, синдром хронической усталости, головные боли и прочее.

Алексей Поляков, генеральный директор «Просперити Проджект Менеджмент», председатель правления совета по экологическому строительству в России, полагает, что средством от «больных офисов» являются «зеленые» здания. «Зелеными» они становятся за счет обеспечения офисов натуральным светом, использования «чистых» строительных и отделочных ма-

териалов, освещения и кондиционирования по потребности, светового, теплового и звукового комфорта, уборки с использованием средств без химии.

**СУХОЙ ГЛАЗ** Офис — источник потенциальных угроз для глаз, говорит главный врач клиники «Сфера» Эрика Эскина. Например, врачами создано отдельное понятие «компьютерный глазной синдром», объединяющий комплекс проблем органа зрения. «Одно из проявлений этого синдрома — легкая форма синдрома сухого глаза. Независимо от того, носим ли мы очки, или нет, за компьютером мы моргаем примерно в пять раз реже обычного, и синдром сухого глаза развивается как следствие», — рассказывает специалист.

Кроме того, работа с бумагами и за компьютером требует постоянного напряжения аккомодации в течение всего многочасового рабочего дня. Без перерывов для цилиарной мышцы глаза и при неправильных очках или линзах от офисной работы развивается зрительное утомление — астиопия. «Сначала она проявляется в стремлении потереть глаза (не стоит этого делать: на руках от клавиатуры и рукопожатий с коллегами может быть масса микроорганизмов) и развивается в чувстве рези в глазах, дискомфорт, покраснение глаз, сухость, жжение, нечеткость изображения и даже боли», — говорит госпожа Эскина.

Второй фактор, влияющий на здоровье глаз, — особенности офисного воздуха, высушенного отоплением и кондиционерами, что усугубляет проявление синдрома сухого глаза. Частое отсутствие должного вентилирования воздуха может приводить к гипоксии тканей глазного яблока и повышенному риску инфекций.

Наконец, самая большая проблема — неправильная очковая/контактная коррекция зрения. «Даже незначительная гиперкоррекция в разы усиливает астиопические проявления при длительной зрительной нагрузке. Сотрудники с возрастной дальнозоркостью могут испытывать значительные трудности, поскольку расстояние до монитора и до бумажных документов разное, часто одними очками не обойтись. В данном случае целесообразно рассматривать вариант лазерной коррекции пресбиопии, сейчас врачи научились полностью избавлять от очков для дали и для близи, и начали возвращать зрение как в молодости», — рассказывает эксперт.

Несмотря на то, что здоровье — это личная ответственность каждого отдельного сотрудника, работодателю стоит уделять внимание этому вопросу, полагают эксперты. Главный врач медицинского центра «МедЛидер» Сергей Калнауз говорит, что работодателю для профилактики заболеваемости сотрудников стоит организовывать регулярные медосмотры. «В идеале можно заключить контракт на корпоративное медицинское обслуживание своих сотрудников, куда в обязательном порядке будет входить диагностика (УЗИ всех отделов позвоночника и брюшной полости, либо рентген или МРТ), денситометрия (особенно для женщин от 30 лет), ключевые лабораторные исследования (общий анализ крови и мочи, с-реактивный белок, глюкоза, мочевая кислота, ВИЧ, сифилис) и минимум пять сеансов мануальной терапии и массаж», — считает он. ■



СТОИТ ЧЕТКО ПЛАНИРОВАТЬ ГРАФИК, УСТРАИВАТЬ СЕБЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПЕРЕРЫВЫ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ И ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. ИНАЧЕ МОЖНО «СХЛОПОТАТЬ» СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ