

خطرات پشت میز نشینی

تهیه کننده: مهدیه یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

پائیز ۱۳۹۵



گرددن درد

ساعت ها خیره شدن به صفحه نمایش یکی از مهمترین دلایل گردن درد مزمن است؛ این موضوع زمانی حادث می شود که صفحه نمایش به طور مستقیم مقابل چشم قرار نداشته باشد و مجبور به خم کردن گردن باشید. نگه داشتن گوشی تلفن توسط گردن و شانه یکی دیگر از دلایل آسیب به گردن و ستون فقرات است. برای حل این مشکل در ابتدا باید صفحه نمایش را مستقیماً مقابل چشمان قرار داد و پس از یک ساعت نشستن، ۱۰ دقیقه استراحت کرد و گردن را در حالت آرامش قرار داد. انجام نرمش های مناسب گردن و ستون فقرات ضروری است.

کمردرد

یکی از مهمترین آسیب های پشت میز نشینی ضعف های عضلانی ماهیچه هاست که با گذشت زمان به کمردردهای دردناک و مزمن و درد گردن و شانه ها منجر می شود. حتی عادت بد نشستن پشت میز باعث می شود تا مدام احساس قنچ کنید و شکستن قنچ کمر و گردن گاهی اوقات آسیب های شدید اسکلتی را در پی دارد.

ایجاد لخته خون

نشستن طولانی مدت یکی از مهمترین دلایل ایجاد لخته خون و ترومبوز وریدی است. این لخته می تواند به سمت ریه، قلب و مغز سفر کند و منجر به مرگ شود. نشستن بیش از ۹۰ دقیقه سبب می شود جریان خون پشت زانو ها به میزان ۵۰ درصد کاهش می یابد و این عامل شانس ایجاد لخته را افزایش می دهد. این حالت در پروازهای هوایی طولانی مدت هم وجود دارد. تنها راه حل این مشکل، ایستادن و راه رفتن به مدت ۱۰ دقیقه، پس از هر ساعت نشستن است.



✚ سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال (CTS) یک اختلال مربوط به اعصاب است که بیشتر در کارمندان و افرادی که برای ساعت های طولانی پشت میز می نشینند و با کامپیوتر کار می کنند دیده می شود. (توضیحات بیشتر را در پمفلت اختصاصی مطالعه نمایند)

✚ سندرم بینایی کامپیوتر

یک مشکل شایع برای کسانی است که تمام روز را صرف کار بر روی کامپیوتر می کنند. (توضیحات بیشتر را در پمفلت اختصاصی مطالعه نمایند)

منبع:

مجله پزشکی دکترسلام

خلاص شد. حتی این پشت‌میزنشینی برای خانم‌ها هم عواقب خوبی ندارد، چرا که به گفته برخی از پژوهشگران، به ازای هر سال پشت‌میزنشینی و بی‌حرکی، یک درصد از بافت توده‌های استخوانی از بین می‌رود و این به معنی شروع بیماری پوکی استخوان است.



در این میان ثابت شده است خانم‌های چاق پشت‌میزنشین بیش از افرادی که اندام متناسبی دارند و پرتحرک هستند در معرض سرطان پستان، رحم، تخمدان و کیسه صفرا قرار دارند. البته باید گفت بی‌حرکی در آقایان هم ابتدا به سرطان‌های کولون، رکتوم و حتی سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

از طرفی نشستن طولانی مدت سبب سفت شدن و آسیب به مهره های کمر می شود. دیسک های سخت موجود بین مهره ها، شبیه اسفنج هستند و مدام جریان خون تازه را جذب می کنند؛ ولی دیسک ها پس از نشستن طولانی مدت، این عملکرد را از دست می دهند و سخت و آسیب پذیر می شوند. آسیب به تاندون ها از دیگر عوارض نشستن طولانی مدت است.

✚ چاقی

افزایش فشارخون، کلسترول، بیماری های قلبی و دیابت، از مهمترین عوارض چاقی و اضافه وزن هستند که در نتیجه بی تحرکی بوجود می آیند.

✚ از هموروئید تا پوکی استخوان و سرطان

کم نیستند افراد پشت‌میزنشینی که از بیماری هموروئید (پواسیر) رنج می‌برند و برای رفع آن مدام از پمادهای مخصوص استفاده می‌کنند، در حالی که مشکل از جای دیگری آب می‌خورد و تنها با افزایش فعالیت بدنی می‌توان برای همیشه از شر هموروئید و درد و سوزش ناشی از آن