طبيبة تقدّم نصائح للتخلص من المشاكل الصحية الناجمة عن عمل المكاتب

قدّمت الطبيبة الروسية غالينا روديكوف، بعضا من النصائح للتخلص من المشاكل المترتبة على الأعمال المكتبية، وغالبا ما يؤدي الجلوس والأعمال المكتبية إلى أمراض مختلفة، لكن بعض القواعد البسيطة ستساعد في تجنب المشاكل الصحية.

وقالت الطبيبة إن الغذاء غير الصحي، والجلوس، والتوتر، وعدم الامتثال للتوازن بين العمل والاستجمام يمكن أن يسبب انتهاكات مختلفة للصحة، حيث يهدد صحة هؤلاء الأشخاص أمراض نظام العضلات الهيكلية. وقالت الطبيبة: ""عندما يقضي الشخص وقتا طويلا جدا في وضعية الجلوس، يعاني كقاعدة عامة، العمود الفقري العنقي. حيث تبدأ آلام في يديه بالإضافة لآلام الظهر، بالإضافة لمرض الدوالي وارتفاع ضغط الدم والبواسير. كما ويبدأ هؤلاء الأشخاص بالمعاناة من السمنة في كثير من الأحيان نتيجة للأغذية غير الصحية."

وأضافت قائلة : "التغذية غير الصحيحة والوجبات السريعة ويوم العمل غير الطبيعي لا تسهم في تحسين الجسم. وحذرت من أن كل هذا يمكن أن يؤدي إلى السمنة والمشاكل مع الجهاز الهضمي . كما ويمكن أن

يعاني هؤلاء الأشخاص من مشاكل في الرؤية في حال قضائهم أوقات طويلة من العمل أمام شاشة الكمبيوتر".

ولتجنب مشاكل العمل المكتبي الصحية، قدمت الطبيبة عددا من النصائح، مثل مراقبة النظام الغذائي، وأخذ الاستراحات كل نصف ساعة. بالإضافة لممارسة بعض الحركات الجمبازية السهلة، والقيام بالسير لفترة قصيرة واستخدام الدرج والابتعاد عن المصعد وتجنب العمل الإضافي ومراجعة الطبيب في حال ظهور هذه المشاكل للحصول على الاستشارة الطبية الصحية.