

Как Ваши очки помогут преодолеть «офисный синдром».

Медики бьют тревогу: 40% офисных работников в течение первого года после начала работы в офисе начинают испытывать дискомфорт и боли в позвоночнике. Не исключено, что в скором времени в арсенале врачей появится диагноз "офисный синдром".

По данным статистики, по крайней мере, 30 миллионов россиян работают в условиях офиса. В крупных городах нашей страны более 60% населения заняты сидячей работой, из них 73% проводят, по крайней мере, 4 часа в день перед монитором. Медики утверждают, что почти 40% офисных работников в течение первого года после начала работы в офисе начинают испытывать дискомфорт и боли в позвоночнике. Опубликованы данные опроса московских врачей –неврологов, показывающие, что около 70% пациентов, обратившихся с жалобами на боли в спине, составляют офисные работники в возрасте от 35 до 55 лет. При этом средней возраст работающих россиян составляет 38,7 лет, а по прогнозу ООН к 2050 году он составит 50 лет.

Сообщества неврологов, ортопедов и офтальмологов бьют тревогу: по мнению врачей, появился новый симптомокомплекс, называемый «офисным синдромом», развивающийся у людей, работающих за компьютером. Не исключено, что в скором времени в арсенале врачей появится такой диагноз.

«Офисный синдром» развивается из-за несоответствия эргономических показателей рабочего места офисного работника существующим нормам. Неправильная статичная поза приводит к тому, что образуются области мышечного напряжения и спазмов. Как следствие, человек начинает испытывать боли в шее и спине, головные боли напряжения, режущая боль в запястьях, которую ортопеды называют синдромом компьютерной мыши. Кроме того, абсолютное большинство офисных служащих жалуются на зрительную утомляемость, сухость, жжение в глазах и их покраснение. Офтальмологи

утверждают, что такие жалобы могут возникать в любом возрасте, но особенно характерны для людей старше 40 лет. Причина появления жалоб связана с развитием пресбиопии, или физиологической потери аккомодации, часто называемой, возрастной дальнозоркостью. В условиях появившегося «плюса» для близи работать на близких расстояниях становится еще сложнее. Симптомы «офисного синдрома» в совокупности приводят к повышенной утомляемости, снижению работоспособности и хроническому стрессу.

Определены четыре группы факторов, которые способствуют появлению «офисного синдрома». Первая группа – это индивидуальные факторы. К ним относятся: женский пол, недостаток сна, курение, длительное вождение автомобиля. Во второй группе психологические факторы, включающие большой объем работы, неудовлетворенность работой, отсутствие возможности влиять на ситуацию, низкую стрессоустойчивость. К физическим факторам, составляющим третью группу, относятся длительное статическое положение шеи и рук, неудобная поза, длительная непрерывная работа за компьютером. И, наконец, четвертая группа, это клинические факторы, включающие в себя наличие у человека ряда заболеваний, а именно: сколиоза, аномальной подвижности позвонков, грыж межпозвоночных дисков, а также отсутствие коррекции дальнозоркости, близорукости или астигматизма.

Возникает закономерный вопрос: как быть современному человеку, много и долго работающему за компьютером и в офисе, и дома? Помимо рекомендаций стараться вести активный образ жизни и посещать занятия фитнесом, специалисты дают следующие советы.

Для работы с компьютером рекомендуется обустройство рабочего места исходя из представлений современной эргономики. Напомним, что эргономика – это наука о приспособлении рабочих мест для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма. Итак:

1. Проверьте положение монитора

Установите высоту монитора таким образом, чтобы он располагался прямо перед Вашим лицом, и верхняя линия текста была на уровне Ваших глаз.

2. Проверьте высоту стола

Сядьте прямо, без напряжения, с коленями и локтями под прямым углом. Ваша спина опирается на спинку кресла, Ваши ступни свободно располагаются на полу.

3. Проверьте рабочее расстояние

В зависимости от размера монитора, рабочее расстояние должно быть от 50 до 80 см.

4. Проверьте условия освещения

Освещение должно быть рассеянным и комфортным. Монитор должен располагаться под прямым углом к источникам света (лампы, окно).

Кроме того, по мнению врачей, большое внимание должно уделяться коррекции зрения на рабочем месте. По данным статистики, 63% людей, носящих очки, не довольны использованием своих линз при работе за компьютером. Далеко не каждая линза удовлетворяет зрительным потребностям (отсутствие напряжения и высокого зрения) при работе вблизи и на средних расстояниях, если речь идет о пользователе старше 40 лет.



Линзы для чтения: четкое видение только на близком расстоянии



Обычные прогрессивные линзы: недостаточно широкая средняя зона



Zeiss OfficeLenses: четкое зрение на трех рабочих расстояниях



Традиционно таким пациентам раньше назначались очки для работы вблизи, линзы в которых имели стабильный «плюс» для близи и обеспечивали ясное видение объектов только на расстоянии в 40 см. Поскольку монитор компьютера находится на более далеком расстоянии, пользователи вынуждены фокусироваться на ближних объектах, что вызывает излишнее напряжение шеи и спины.

Современный рынок очковых линз предлагает идеальное решение этой проблемы - офисные линзы. Компания Carl ZEISS Vision – крупнейший мировой производитель очковых линз из Германии – представляет пользователям очков старше 40 лет, работающим за компьютером, офисные линзы от Carl Zeiss. Такие очковые линзы создают ясное зрение в трех рабочих зонах в соответствии с индивидуальными потребностями пользователя. Это зоны чтения, рабочего места и комнаты, каждой из которых соответствует своя сила преломления. В таких очках пользователи работают при естественном положении шеи и головы. Офисные линзы идеальны для предложения в качестве дополнительных очков, имеющих чрезвычайно широкие возможности применения. Они рекомендованы к использованию для всех, нуждающихся в коррекции зрения на близких и средних расстояниях.

По согласованию с пользователем

очков, есть возможность изготовить офисные линзы от Carl Zeiss для обеспечения комфортного зрения вблизи и средних расстояниях до 2 метров или до 4 метров. Большинство видов деятельности на рабочем месте вблизи и ближних расстояниях до 2 метров - это: работа за компьютером, работа кассира, чтение, шитье, вязание, игра в шахматы.

Основные виды деятельности на расстояниях до 4 метров – это: работа в условиях офиса с клиентами и коллегами, встречи, приготовление пищи, просмотр телевизора, работа по дому, рисование. Кроме того, для индивидуальных видов деятельности, например, для музыкантов, играющих по нотам с пюпитра, установленного на определенном расстоянии, возможно изготовить индивидуальные офисные линзы Carl Zeiss под заказанное клиентом расстояние в диапазоне от 1 метра до 4 метров. Кроме того, индивидуальные офисные линзы Carl Zeiss, являются идеальным выбором для клиентов, выбравших нестандартную оправу.

Пользование очками с офисными линзами не только создает зрительный комфорт, но и снимает напряжение с мышц шейного и верхне-грудного отдела позвоночника. Офтальмологи убеждены, что использование офисных линз пользователями старше 40 лет способно в значительной мере облегчить проявления «офисного синдрома».



We make it visible.

