

## مرگ تدریجی یک پشت میز نشین!

افرادی که به خاطر نوع اشتغالشان ساعت‌های زیاد را پشت میز می‌نشینند خیلی بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، آرتروز و حتی استرس و هیجانات روحی قرار دارند؛ شرایطی که توأم با فرسودگی جسمانی و معنوی است و در نهایت مرگ تدریجی را به همراه خواهد داشت مگر اینکه ...

### مرگ تدریجی یک پشت میز نشین!

یک کارمند اداری را در شهر تهران با توجه به زندگی ماشینی و اینکه بیشتر ساعات روز را پشت میز کاری‌اش می‌گذراند، در نظر می‌گیریم. او از صبحدم، آغاز وقت اداری تا چند ساعت بعدازظهر را در اداره می‌گذراند و با کوله باری از خستگی، مشکلات روحی، اجتماعی و خانوادگی و همچنین ماندن در ترافیک، استنشاق هوای آلوده و طاقت فرسای شهر، و احتمالاً مشاهده رفتارهای ناهنجار ناشی از عصبیت راهی منزل می‌شود.

این فرد حضور در منزل را هم به صورت فقط جسمانی و نه عاطفی و روحی سپری می‌کند سپس چند ساعت خواب معمولاً نا آرام و باز صبح روز بعد تکرار همین ماجرا؛ در نتیجه این فرد فارغ از لذایذ زندگی و شادکامی‌های طبیعی، به‌طور ناخواسته به سمتی سوق داده می‌شود که توأم با فرسودگی جسمانی و معنوی است که سرانجام مرگی تدریجی را به دنبال خواهد داشت.

در کل اینکه افراد کارمند و به نوعی پشت میز نشین نسبت به دیگر افراد برای ابتلا به بیماری‌هایی مانند آرتروز، بیماری‌های قلبی و عروقی و ... مستعدتر هستند.

### پشت میز نشینی و آرتروز

ایمنی مکانیزم اندام هنگام کار اهمیت زیادی دارد. دکتر لطفعلی پورکاظمی در کتاب "ورزش، درمان بیماری‌ها" ضمن اشاره به این مسئله تاکید کرده که توجه در مورد به کارگیری صحیح ستون فقرات هنگام نشستن، برخاستن، ایستادن و بلند کردن اجسام بسیار مهم است.

وی در این کتاب آورده است: بدن افراد پشت میز نشین برای ابتلا به بیماری‌های ستون فقرات به صورت آرتروز گردن، کمر، زانو یا ضایعات دیسکی کمر مستعد است. از طرفی از آنجا که کارمندان در طول ساعات متوالی به‌طور خمیده در پشت میزها مشغول به کار هستند، عضلات شانه متحمل خستگی مفرط می‌شود و این فشار وارده به طرف زانوها نیز کشیده می‌شود و ضایعات زانو را به دنبال خواهد داشت. در حالیکه مفصل زانو بزرگ‌ترین مفصل بدن است که محکم‌ترین و قوی‌ترین استخوان بدن، یعنی لگن را پشتیبانی می‌کند.

بر همین اساس به افراد پشت میز نشین توصیه می‌شود برای اینکه به دردهای منتشر شانه، گردن و دست‌ها مبتلا نشوند، در فواصل مختلف، بین ساعات کار، تغییر وضعیت دهند و از طریق قدم زدن در محیط کار یا با جابه‌جا شدن از شکل ثابت، خون‌رسانی عضلانی و استخوانی بدنشان را نیز متعادل سازند چراکه یکی از دلایل بروز آرتروز زانو، قطع ارتباطات خونی در استخوان زیر غضروف مفصلی در اثر تحمل فشار غیر متعادل بر زانوها است. به همین علت نیز بیشتر افراد پشت میز نشین در طول روزهای کاری به دردهای زانو، عضلات ساق و ران به‌طور پراکنده مبتلا می‌شوند که در آینده می‌تواند تهدید کننده باشد.

## استانداردهای نشستن

طرز نشستن روی صندلی نیز بسیار مهم است. همیشه باید از یک صندلی با نشیمن‌گاه سفت و با تکیه‌گاه مستقیم استفاده شود، پاها به‌طور مسطح در روی زمین قرار گیرد و مفاصل لگن و شانه نیز در مقابل پشتی صندلی قرار گیرد. باید از نشستن بر روی صندلی‌های چرخدار، دوار و کوتاه یا خیلی نرم پرهیز شود چراکه در آرتروز خرابی مفاصل و سپس به صورت تغییرات دژنراتیو و مخرب عمل می‌کند. استقرار ناجور بدن در نشستن روی صندلی، از عوامل بسیار مهمی در تخریب دیسک کمر است، زیرا فشار وارده در طول سالیان متمادی در وضعیت نشستن به مهره‌های کمری که بیشترین وزن بدن را تحمل می‌کند، زمینه‌ای برای بروز این بیماری مزمن یعنی آرتروز است.

## سلامت زنان کارمند بیشتر از مردان در خطر است

در کتاب "ورزش، درمان بیماریها"، یورکاظمی آورده است: از آنجایی که استعداد به آرتروز و چاقی در زنان سه برابر مردان است، زنان کارمند باید حداکثر تلاش خود را در متعادل نگهداشتن وزن بدن خود و رعایت مراقبت‌های پزشکی در ساعت کار اداری بکنند زیرا زنان کارمند به دلیل وضعیت آناتومیکی بدنشان که در اثر دوران حاملگی به وجود می‌آید و مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی سنگینی که معمولاً پس از پایان کار اداری نیز نسبت به مردان کارمند دارند، به پیدایش عوارض حاصله مستعدتر هستند. بنابراین بهتر است از نظر ساعات کاری و نوع مسئولیتی که به آنها واگذار می‌شود، حداکثر تخفیف را فائل شد تا بتوانند افزون بر وظیفه کاری که به عهده دارند، به امور فرزندان و زندگی زناشویی خود نیز به شیوه مطلوب و با روحیه مناسبی رسیدگی کنند.

در کل اینکه افراد برای پیشگیری از ابتلا به آرتروز نباید هرگز در وضعیت ثابت به مدت طولانی بنشینند. افراد باید در فواصل کاری قدم بزنند و توجه داشته باشند که هنگام نشستن زانو تا حدی از مفصل ران بالاتر باشد. برای این کار می‌توان پله کوچکی زیر پاها قرار داد و گاهی نیز باید یک زانو روی زانوی دیگر قرار گیرد، تا از افزایش قوس کمر پیشگیری شود.

## پشت میز نشینی و بیماری‌های قلبی و عروقی

از عوارض نشستن پشت میز در چند ساعت طی روز و برای سال‌های متمادی - در صورتیکه ورزش و تحرکات جسمانی صورت نگیرد - این است که غذای مصرفی که به صورت قندها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها وارد بدن می‌شود، از نظر هضم و جذب دچار اختلال می‌شود و قندهای مصرفی به صورت چربی در بافت‌های بدن از جمله در داخل عروق کرونر قلب، اطراف معده، سطح روده‌ها و زیر پوست رسوب می‌کنند.

## چرخه ابتلا به سکنه قلبی و مغزی

در این میان وخیم‌ترین عارضه رسوب چربی در بدن مربوط به عروق قلبی است چرا که این ذرات چربی در آغاز، به‌طور میکروسکوپی و سپس به صورت پلاک‌های بزرگ چربی در عروق قلب و مغز رسوب کرده و باعث اسکروز و سختی عروق و در نتیجه ازدیاد فشار خون می‌شوند؛ این شرایط در آینده‌ای نزدیک منجر به انسداد عروق کوچک و سرانجام سکنه قلبی و مغزی می‌شود. این چرخه به ویژه در افراد سیگاری، دارای فشار خون بالا، مستعد به چاقی، مبتلا به بیماری قند و در کل مردان بسیار شدیدتر است. خطر ابتلا به سکنه قلبی و مغزی در افراد کوتاه قد و چاق و کسانی که همیشه زندگی پر اضطراب و پرکشمکش دارند هم زیاد است.

### **کارمندان به جای ورزش، پیاده روی کنند**

بهترین راه برای پیشگیری از همه این بیماری‌ها و عوارض آنها، انجام تمرینات ورزشی سبک به صورت عادت روزانه است. از آنجا که برای کارمندان، رفتن به یک مکان ورزشی با توجه به مشکلات زندگی و اجتماعی که دارند از نظر زمانی و مکانی کمتر میسر می‌شود، بهترین روش این است که مسیرهایی از منزل تا اداره را که در حد فقط چند کیلومتر باشد، به پیاده روی یا آهسته دویدن بپردازند و در حال انجام این نرمش و ورزش سبک، با انجام تنفس عمیق و بازدم مناسب، تهویه ریوی خوبی نیز برای خود ایجاد کنند.

دیگر اینکه کارمندان می‌توانند در محیط اداره با قدم زدن‌های گاه به گاه در بین ساعت کار، به نرمش روزانه بپردازند تا از این طریق هم از افزایش کلسترول و تری گلیسیریدهای جاری در خون که در جدار عروق رسوب می‌کنند، جلوگیری شود و هم از بروز دردهای گوارشی و عضلانی ناشی از عدم تحرک ممانعت به عمل آورند.

### **کارمندان ورزش یا پیاده روی از یاد نبرند چون ...**

به هر حال ورزش‌های ملایم یا همان پیاده روی سبب ازدیاد میتوکندری‌های عضلات قلبی و اسکلتی می‌شود و فعالیت آنزیمی را تسریع کرده و سبب سوزاندن چربی و قند در بدن به صورت کالری و تولید حرارت می‌شوند. همچنین ورزش سبب درمان فشار خون می‌شود چون سبب کاهش حجم کار قلبی و تعداد ضربان می‌شوند و برون ده قلبی را بیشتر می‌کند.

ورزش نیاز افراد به انسولین و استرس عاطفی را کاهش داده و سبب خروج خصومت‌های نهفته از بدن، از بین بردن پندارها و گرایش‌های خشم آلود، بروز آرامش کامل روانی و جسمانی و نشاط از طریق ترشح هورمون‌های نشاط آور و ضد دردی چون آندورفین و آنکفالین را می‌شود.

### **زندگی کارمندی و آثار روحی و روانی آن**

به گفته لفعلی پورکاظمی که در کتاب "ورزش، درمان بیماری‌ها" به آن اشاره شده بیشترین استرس و هیجانات روحی و اجتماعی را مدیران و کارمندان متعهد و دلسوزی دارند که نسبت به موقعیت شغلی و مسئولیت خطیری که به عهده‌شان گذاشته شده احساس وظیفه می‌کنند و حتی الامکان سعی دارند آن را به بهترین نحو و به دور از هیچ گونه خطا یا کارشکنی به انجام برسانند. در نتیجه رویدادهای استرس زای روزانه که برای یک کارمند در برخورد با ارباب رجوع یا رئیس و مسئول اداره به وجود می‌آید در طول سالیان متمادی عوارضی به دنبال دارد.

### **فرآیند آسیب‌های استرس به سلامتی**

در اثر استرس و فشارهای روحی از دستگاه عصبی و غده هیپوفیز، میزان بیشتری هورمون ACTH ترشح می‌شود که این هورمون از راه خون به غده فوق کلیه رسیده و آن را وادار به ترشح هورمونی به نام کورتیزول می‌کند. این هورمون افزون بر آثار مفید، انسان را از هیجانات ناگوار و مشکلات روحی می‌رهاند و به عنوان ضد التهاب انجام وظیفه می‌کند اما اگر به میزان بیشتری ترشح شود، میزان تراکم اسیدهای چرب و دیگر چربی‌های خون را افزایش می‌دهد و در نهایت موجب ازدیاد قند خون می‌شود.

از طرف دیگر در اثر استرس هورمون‌های اپی نفرین و نوراپی نفرین (نورآدرنالین) ترشح می‌شود که افزایش آنها باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب شده و ریتم نرمال قلب را هم مختل می‌کند. برابر ترشح این هورمون‌ها باید از نظر روحی مقاوم و صبور باشیم تا به طور طبیعی سبب مهار ترشح بیشتر آنها شویم. اگر نتوانیم استرس عاطفی را در خود مهار کنیم در تمام اعضای بدن خود بیماری‌های مختلفی را پذیرا می‌شویم مانند بیماری‌های قلبی و علائم عاطفی مانند ضعف، عصبانیت و کم‌خوابی.

در دستگاه گوارش نیز، استرس عاطفی و اجتماعی زمینه مشکلاتی مانند تهوع و دردهای شکمی، از بین رفتن اشتها، سوء هاضمه، سوزش سردل، نفخ شکم و حتی زخم‌های معده و اثنی‌عشر را فراهم می‌کند. استرس حتی در افزایش میزان نازایی و بیماری یوستی هم نقش دارد.

#### **.... و بازهم کارمندان**

عوارض ذکر شده را به وضوح در کارمندان می‌توان مشاهده کرد. آثار منفی کشمکش‌های شغلی بر سیستم عصبی باعث خستگی زودرس، فرسودگی، بی‌تفاوتی و عدم میل به کار و عشق به زندگی می‌شود و در روز گاهگاهی سردردهای خفیف، سرگیجه و حملات میگرنی را هم به همراه دارد. در برابر استرس عاطفی که به‌طور آگاهانه و یا ناخودآگاه به خصوص برای کارمندان و پشت‌میزنشین‌ها ایجاد می‌شود چه باید کرد؟

#### **با زندگی کارمندی چه کنیم؟**

"ورزش‌های منظم و سبک در محیط کار و زندگی" اولین پاسخ به این پرسش است چراکه با انجام آن می‌توان سلامتی را تضمین کرد. البته در عین حال باید به موارد دیگری هم توجه داشت مانند حفظ روحیه شاداب و بشاش و دوری از یأس و نومیدی، حفظ احساس آرامش و بازهم انجام ورزش‌های سبک و مستمر روزانه، دویدن در هوای آزاد به‌طور آهسته یا پیاده روی در مسیر کار یا پارک‌ها.

منبع: نماینده