

Choroby zawodowe informatyka

Wykonała:
Justyna
Kubik

Choroby zawodowe

- **Choroba zawodowa** - choroba powstająca wskutek stałego przebywania ciała w niedogodnej pozycji, systematycznego wykonywania forsownych czynności, lub regularnego przebywania w otoczeniu zawierającym czynniki szkodliwe dla zdrowia
- Choroby zawodowe występują po dłuższym okresie czasu przebywania w niesprzyjających warunkach a ich przebieg i leczenie jest równie długotrwałe. Choroby zawodowe są zazwyczaj przewlekłe, i często prowadzą do trwałej utraty zdrowia.
- Chorobami zawodowymi mogą być zarówno takie, które dotyczą w różnym stopniu

Najczęściej spotykane choroby biurowe to bóle kregosłupa i karku, zaburzenie ostrości widzenia i ogólne przemęczenie.

Na doskwierają z kregosłupa



lemy
wników.

O bólu oczu i zaburzeniach ostrości widzenia wspomina natomiast ponad 80% Polaków.

Scoliosis



Kyphosis



Schorzenia kręgosłupa

Kifoza

Kifoza to łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę grzbietową. Płuca są wówczas ściśnięte, a ruchy klatki piersiowej ograniczone. Utrudnia to proces wymiany gazowej. Sprawia, że nawet podczas krótkiego spaceru człowiek czuje silne bóle pleców.

Leczy się ją stosując gimnastykę korekcyjną, gorsety ortopedyczne, fizykoterapię. Czasami konieczna jest operacja.



Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa

Choroba ta polega na przedwczesnym zużyciu i zwyrodnieniu tkanek tworzących staw. Pierwsze zmiany zwyrodnieniowe krążków międzykręgowych są spowodowane procesem utraty wody przez krążek międzykręgowy w wyniku którego krążek powoli zaczyna tracić swoją elastyczność. Zwyrodnienie krążków przenoszących główne obciążenia kręgosłupa powoduje nadmierne obciążenie stawów międzykręgowych w wyniku czego ulegają one uszkodzeniu. Choroba postępuje, doprowadzając - z powodu bólu i ograniczenia ruchomości stawu - do niesprawności ruchowej chorego, wymagającej niejednokrotnie pomocy osób trzecich. Czasem na wytartych kręgach powstają chrząstke i kostne narośla, które zniekształcają staw.

Objawy zwyrodnienia szyjnego odcinka kręgosłupa to odpowiednio: mała elastyczność szyi, z czasem pojawia się silny ból mięśni w okolicy karku. Następnie spłaszczone krążki międzykręgowe coraz mocniej uciskają na nerwy, co jest przyczyną nie tylko silnego bólu, ale też czasowego niedowładu ręki. Dyski mogą także naciskać na naczynia krwionośne i powodować niedokrwienie mózgu. Mogą wystąpić również bóle głowy.

Zwyrodnieniom kręgosłupa sprzyjają: wady postawy, nadwaga, siedzący tryb życia, schyłanie się i podnoszenie ciężkich rzeczy na wyprostowanych nogach.

Procesu zwyrodnieniowego nie da się zahamować, można jedynie zmniejszyć szybkość niszczenia stawu. Podstawowe znaczenie ma odpowiednia profilaktyka.

Schorzenia oczu

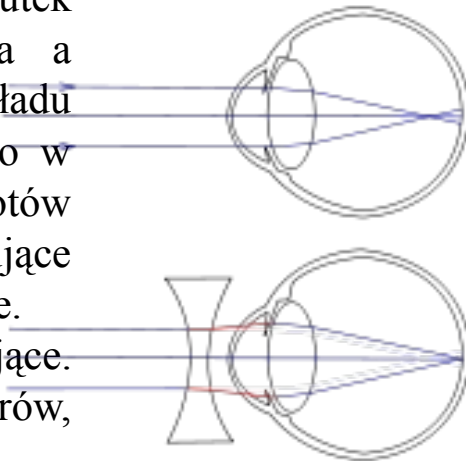
Krótkowzroczność



Krótkowzroczność jest najczęstszą chorobą refrakcji oka. Według szacunków naukowców, aż 30% Europejczyków cierpi na krótkowzroczność, a w Azji aż 60% społeczeństwa.

Krótkowzroczność to wada wzroku powstająca na skutek dysproporcji pomiędzy mocą układu optycznego oka a długością gałki ocznej. W krótkowzroczności moc układu optycznego oka jest zbyt duża lub oko jest za długie co w rezultacie powoduje, że powstający obraz przedmiotów znajdujących się w dali jest zamazany. Przedmioty znajdujące się blisko są przez osobę krótkowzroczną widziane wyraźnie.

Aby skorygować tą wadę stosuje się soczewki rozpraszające. Krótkowzroczność można korygować za pomocą okularów, soczewek kontaktowych i zabiegów chirurgicznych.

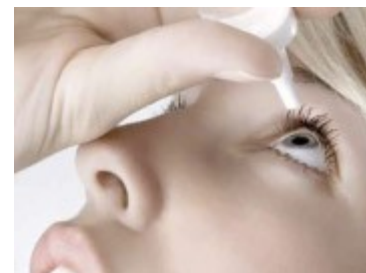


Zespół suchego oka

Zespół suchego oka to schorzenie oczu wywołane niedostatecznym wydzielaniem łez lub nadmiernym parowaniem filmu łzowego.

Do jego typowych objawów należy: drapanie, uczucie piasku pod powiekami, uczucie obcego ciała, swędzenie, pieczenie, zaczerwienie, ból, obrzęknięte powieki, zjawisko podwójnego widzenia gromadzenie się wydzieliny w kąciakach oka, światłowstręt. Objawy schorzenia mają charakter przewlekły i wymagają stałego leczenia lub łagodzenia objawów.

Leczenie polega przede wszystkim na uzupełnianiu filmu łzowego poprzez dostarczanie środka zwilżającego w postaci preparatów typu "sztuczne łzy". Jedną z inwazyjnych metod leczenia zespołu suchego oka jest laserowy zabieg trwałego zamknięcia punktów łzowych (kanalików, w zdrowym oku odprowadzających nadmiar łez). Można również zamknąć je tymczasowo na okres kilku miesięcy zatyczkami rozpuszczalnymi.



Zapalenie spojówek

Zapalenie spojówek, to choroba oczu, w której zakażenie powoduje obrzęki, zaczerwienienie spojówki oraz nadprodukcję wydzielin gruczołów łzowych, łojowych i potowych znajdujące się w spojówce.

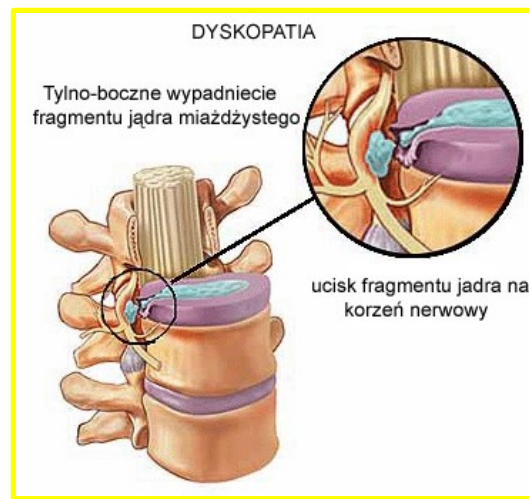
Inne symptomy to: ból oka, łzawienie oczu, pieczenie oka, ropna wydzielina z oka, sklejanie powiek, swędzenie oka, światłowstręt, wybroczyny gałki ocznej, zaczerwienienie oka.

Biorąc pod uwagę przyczyny zapalenia **wyróżnia się różne rodzaje tej choroby**. Jednym z nich jest zapalenie odczynowe, które jest związane z działaniem takich czynników jak: pył, wysoka temperatura, światło, dym, wiatr, woda morska, woda chlorowana. Często pojawia się u osób pracujących przy monitorach komputerowych.

Leczenie tej choroby polega głównie na stosowaniu różnego rodzaju kropli do oczu. W



Dyskopatia



Popularnie jest nazywana wypadnięciem dysku.

Jest to choroba krążka międzykręgowego spowodowana nagłym lub przewlekłym przeciążeniem albo zmianami zwyrodnieniowymi związanymi z wiekiem. Na skutek przerwania pierścienia włóknistego dochodzi do wysunięcia lub wypadnięcia jądra miazdżystego.

Główne **przyczyny tej choroby** to: „garbienie się”, brak ruchu, nieumiejętne podnoszenie dużych ciężarów. Na zachorowania szczególnie narażeni są pacjenci z osteoporozą oraz osoby żyjące w ciągłym stresie.

Podstawowym **objawem** dyskopatii jest ból pleców występujący nad uszkodzonym dyskiem, który może promieniować do boku po stronie uszkodzenia, a nawet do stopy. Poza tym może wystąpić drętwienie, mrowienie, a nawet zanik mięśni.

Leczenie to kinezyterapia (ćwiczenia), leki przeciwbólowe, sterydowe, a w ciężkich przypadkach także operacja.

Z reguły dyskopatia jest wczesnym stadium choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa.

Zespół cieśni nadgarstka

- *Zespół cieśni nadgarstka występuje przy częstej i długotrwałej pracy z myszką. Najczęściej występuje po 40 roku życia, zwłaszcza u kobiet.*
- *Charakteryzuje się uporczywymi bólami i drętwieniem w obrębie 1-3 palca ręki. Bóle pojawiają się zazwyczaj nagle i przeważnie w nocy. Ręka jest wtedy obrzęknięta i zdrętwiała. Pojawiają się również zaburzenia czucia w tym samym obszarze. Może także dochodzić do zaniku mięśni kłębku kciuka.*

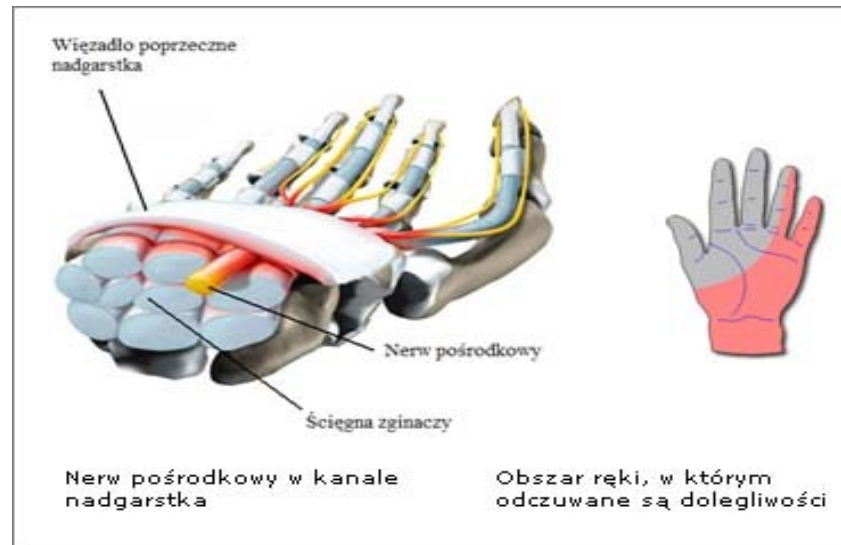


Sposoby leczenia

- Najskuteczniejszą metodą leczenia jest operacyjne przecięcie więzadła poprzecznego nadgarstka (jest to jeden z elementów tworzących kanał nadgarstka).

Zapobieganie

- By nie doprowadzić do takiego stanu nadgarstku oraz dłoni, należy przed przystąpieniem do dłuższej pracy z klawiaturą komputera:
 - rozgrzać intensywnie ręce i palce (podobnie jak przed grą w siatkówkę),
 - w trakcie pracy należy robić przerwy na rozluźnienie i odpoczynek ręki,
 - powinniśmy w odpowiedni sposób wyposażyć swoje stanowisko pracy - powinno się ono składać z regulowanego stołu i krzesła obrotowego oraz podkładki pod nadgarstek.



Inne skrajne przypadki

- ▣ żylaki - przez ciągle zgięte nogi,
- ▣ Hemoroidy
- ▣ nierówności barków - nikt przecież nie siedzi idealnie prosto,
- ▣ zwyrodnienie nadgarstka - to widać gdy trzymamy mysz,
- ▣ otyłość - praca umysłowa nie pochłania tyle kalorii,
- ▣ bóle głowy

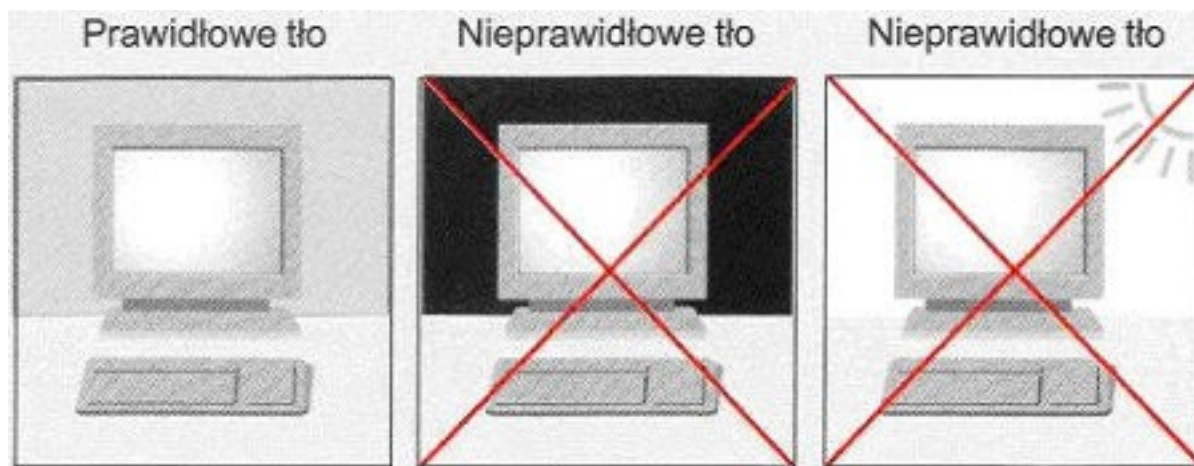


4 kluczowe elementy prawidłowej postawy przy komputerze



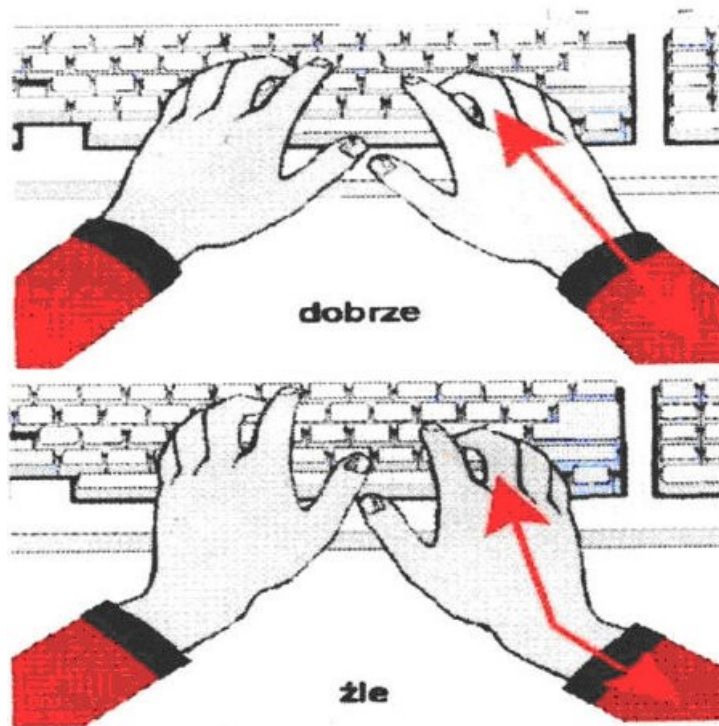
1. Monitor

- Najlepszy dla wzroku jest monitor ciekłokrystaliczny (jeśli masz tradycyjny, kup specjalny filtr).
- Idealna odległość ekranu od oczu to 40-75 cm .
- **Monitor powinien być ustawiony na wprost oczu**, tak by jego górna krawędź znajdowała się kilka centymetrów powyżej linii wzroku.
- Ekran nie powinien stać na wprost okna - należy ustawić go bokiem, w odległości co najmniej metra.



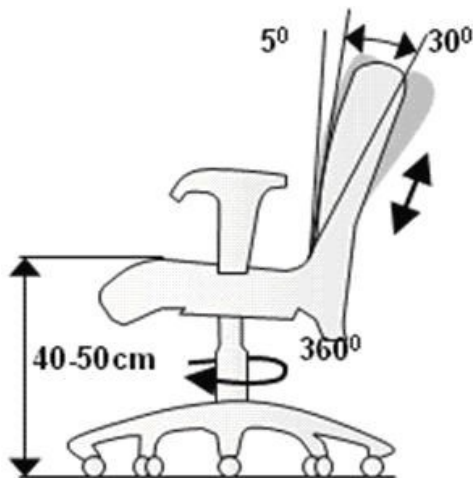
2. Klawiatura

- Powinna być ustawiona ok. 10-15 cm od krawędzi biurka, by było miejsce na nadgarstki.
- By chronić nadgarstki, warto położyć przed nią specjalną podkładkę.



3. Fotel

- Lekarze polecają krzesła z regulacją wysokości i kąta nachylenia oparcia.
- Siedzisko powinno znajdować się na takiej wysokości, by **stopy były oparte płasko na podłodze, a kolana ugięte pod kątem prostym**.
- Oparcie należy dopasować do kształtu pleców (powinno być lekko wygięte do przodu i podierać mocno odcinek lędźwiowy kręgosłupa).



TAK



NIE

4. Biurko

- ▣ *Najlepiej, by blat znajdował się na wysokości łokci osoby pracującej.*
- ▣ *Biurko powinno być na tyle szerokie, by móc umieścić monitor w odpowiedniej odległości na wprost oczu. Jeśli nie, trzeba dokupić przystawkę.*

Wielogodzinne siedzenie w jednej pozycji, brak ruchu w ciągu dnia i niedostosowanie stanowiska pracy do swoich potrzeb sprawiają, że stajemy się narażeni na ból oraz zwyrodnienia stawów i wady postawy. Dlatego właśnie prawidłowa postawa przy komputerze jest tak istotna.

Literatura

- <http://cieciura.net/pi/images/ebook/PSZI.pdf>
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Kr%C3%B3tkowzroczno%C5%9B%C4%87>
- http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_suchego_oka
- <http://www.znanylekarz.pl/choroba/zapalenie-spojowek>
- <http://www.kregoslup.info.pl/dyskopatia-objawy-przyczyny-leczenie/>
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Dyskopatia>
- <http://www.przychodnia.pl/reumatyzm/index10.php3?s=3&d=4&t=10&p1=0>

▫

Dziękuję za uwagę

