

## Гіподинамія як несприятливий фактор на робочому місці

Аліна Сірик, Світлана Пиріг

*Національний університет харчових технологій*

**Вступ.** Аналіз залежності поганого самопочуття робітників різних професій від факторів, що впливають на загальний стан здоров'я дозволяє розробити обґрунтовані і ефективні шляхи профілактики і зниження ризику захворювань.

**Методи досліджень.** Для визначення впливу гіподинамії на організм людини були використані матеріали результатів досліджень з наукових статей, посібників, експертних висновків. У роботі застосовані методи пошуку, аналізу та узагальнення знайденої інформації.

**Результати:** Було виявлено, що життя сучасної людини, стало більш комфортним і зручним, ніж раніше. Технічний прогрес помітно полегшив нам життя: транспорт, який нас довозить до потрібного місця, побутова техніка, яка все робить за нас. Нам навіть не треба напружувати своє тіло, щоб щось зробити - досягнення технічного прогресу все роблять за нас. Виконання роботи в сучасному офісі неможливо уявити без використання комп'ютерної техніки. З одного боку комп'ютер є благом цивілізації, з іншого – виникають серйозні проблеми із здоров'ям людини. Офісні працівники частіше стали скаржитися на хвороби опорно-рухового апарату (20%), виникнення серцево-судинних захворювань (20%), хвороб очей (60%) та психічних розладів. Під час виконання роботи на комп'ютері працівник залишається малорухомим на тривалий час. Причиною усіх цих захворювань є гіподинамія.

Гіподинамія – одна з найбільших проблем у сучасному світі. Хвороби, званої цим терміном, в медицині не існує, однак це стан здатний привести до порушення функцій багатьох органів і систем. Саме тому лікарі всього світу з кожним роком приділяють гіподинамії серед населення все більше уваги. Про значення цього терміна не важко здогадатися, «гіподинамія» означає «знижена активність». Тривале зниження фізичної активності призводить до атрофічних змін в м'язах, кісткової тканини, порушується обмін речовин, знижується синтез білка. Гіподинамія вкрай несприятливо позначається на роботі головного мозку, виникають головні болі, безсоння, люди стають емоційно неврівноваженими. Ще одна з ознак гіподинамії - підвищення апетиту, в результаті чого збільшується кількість споживаної їжі.

**Висновки.** При детальному вивченні усіх цих проблем з'ясувалося, що під час тривалого сидіння за комп'ютерною технікою у людини істотно уповільнюється кровообіг, що призводить до застійних явищ на рівні органів малого таза та кінцівок. Погіршується живлення тканин, пошкоджуються стінки кровоносних судин. З'являється біль у м'язах рук та болить спина. Для того, щоб зменшити негативний вплив гіподинамії на організм людини необхідно дотримуватись певних правил та застосовувати їх на практиці.

Для повноцінної роботи організму необхідна активність, а також рух, навантаження на м'язи, насичення киснем. Саме це потрібно організму для стабільної роботи, і саме це є запорукою гарного самопочуття і міцного здоров'я людини. Велике значення має оздоровча фізична культура, яка є однією з найважливіших умов розвитку організму людини. Під час фізичних вправ спрацьовують м'язова, дихальна, серцево-судинна, нервова, ендокринна і травна системи.

Література:

1. Дикун І.Й. Вплив гіподинамії на загальний стан здоров'я людини. – К.: Основа, 2013. – 134 с.