Здоровье на рабочем месте: полезные лайфхаки



Ольга КУЗЬКИНА, *заведующая отделом Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.*

Большую часть времени люди трудоспособного возраста проводят на работе, где подвергаются воздействию различных факторов, в том числе негативно влияющих на здоровье.



Фото сгенерировано с помощью ИИ.

На работе следует придерживаться рационального графика питания, чтобы снизить риск нарушений пищеварения и появления избыточного веса. Полноценный прием пищи во время завтрака обеспечивает запас энергии и позволяет избежать переедания в течение рабочего дня. Приносите еду с собой: заранее приготовленные домашние блюда с белками, сложными углеводами и овощами помогут избежать случайного выбора фастфуда. Контролируйте перекусы, отдавая предпочтение орехам, йогуртам, фруктам и сухофруктам вместо печенья и выпечки. Регулярно пейте чистую воду: поставьте рядом стакан или бутылку, поскольку даже небольшая нехватка жидкости может привести к усталости и ухудшению концентрации. Не принимайте пищу за компьютером: выделяйте время для полноценного обеденного перерыва, чтобы не переедать, отвлекаясь от самого процесса еды.

В течение рабочего дня делайте перерывы, посвящённые физической активности, чтобы уменьшить негативное воздействие продолжительного сидения, расслабить напряжённые мышцы и сохранить концентрацию внимания. Упражнения для шеи и плеч: наклоны головы – медленно склоните голову к одному плечу, удерживайте положение 15 секунд, затем выполните упражнение в другую сторону. Повороты головы – плавно поворачивайте её влево и вправо по 10 раз. Подъём плеч – поднимите плечи к ушам, задержитесь в этом положении на несколько секунд, после чего расслабьте их. Повторите упражнение 10 раз.

Для укрепления мышц ног и улучшения кровообращения совершайте круговые движения стопами. Поднимите ноги над полом и выполните стопами круговые движения сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону – по 10 раз в каждом направлении. Еще одно упражнение – подъем на носки. Встаньте рядом со столом для опоры, медленно поднимитесь на носки, затем опуститесь на пятки. Повторите упражнение 15–20 раз. Попробуйте сделать приседания со стула. Поднимитесь со стула, не помогая себе руками, после чего снова сядьте. Выполните 10 повторений. Упражнение задействует мышцы бедер и ягодиц.

Многие испытывают стресс на рабочем месте, который может ухудшать самочувствие и повышать риск развития хронических заболеваний. Стресс рассматривается как один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений работы эндокринной системы, органов дыхания и пищеварения, а также некоторых онкологических заболеваний. Важно научиться защищать своё здоровье от стресса. Рассмотрим простые практики, которые помогут его предотвратить или снизить негативное воздействие.

Психологическая практика «Счет до 10» – это простой и эффективный способ самоконтроля. Если почувствовали раздражение или тревогу – остановитесь, не совершайте никаких действий и не говорите вслух. Медленно вдохните носом и считайте про себя от 1 до 10. Представляйте каждую цифру визуально или концентрируйтесь только на самом счете. Сосчитайте до 5 на вдохе и от 6 до 10 на выдохе (или делайте один счет на каждый ровный вдох и выдох).

Чтобы снять напряжение, сделайте медленный глубокий вдох носом на 4 счёта, задержите дыхание на 7 секунд и плавно выдыхайте на 8 счетов, полностью сосредоточившись на телесных ощущениях. Эта техника известна как метод расслабления «4-7-8».

Еще одна практика «5-4-3-2-1» помогает переключить мысли, справиться с сильной тревогой и вернуться в реальность. Оглянитесь вокруг, назовите и зафиксируйте внимание на объектах по очереди (вслух или про себя). Назовите 5 предметов, которые вы видите вокруг (синяя ручка, бокал, картина на стене и другие). Нужно потрогать 4 предмета с разной текстурой (вязаный джемпер, гладкий стол, пластиковую папку, шероховатую бумагу и другие). Постарайтесь услышать 3 разных звука (шум машин за окном, гудение компьютера, собственное дыхание и другие). Попробуйте уловить 2 запаха (запах кофе, парфюм или просто запах кожи). Сконцентрируйтесь на 1 вкусе, который ощущаете (вкус яблока, чая).

Грамотно организованный распорядок дня позволяет уменьшить вероятность возникновения хронических заболеваний, оперативно преодолевать эмоциональное напряжение и сохранять продуктивность ежедневно.

Диспансеризация: шаг выявить рак на ранней стадии



Светлана БЕЛКИНА, *заместитель главного врача Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.*

В программу диспансеризации входят специфические исследования, направленные на поиск различных заболеваний.

Часть медицинских обследований, которые проводятся без явных симптомов болезни, позволяют выявить скрытую патологию или риск развития заболевания на ранней стадии. В рамках первого этапа диспансеризации выполняется ряд скринингов, которые помогают выявить онкологические заболевания на старте болезни, когда они успешно поддаются лечению.

Врачи во время приема проводят визуальный осмотр кожных покровов, слизистых и пальпацию лимфоузлов или внутренних органов, что позволяет заметить подозрительные изменения.

Женщинам предлагается посещение смотрового кабинета, где им проведут осмотр на гинекологическом кресле и с 18 до 64 лет один раз в три года возьмут мазок с шейки матки для цитологического исследования на раковые клетки.

Для раннего выявления рака молочной железы пациенткам предлагается маммография с 40 до 75 лет один раз в два года.

Скрининг колоректального рака выполняется с использованием анализа кала на скрытую кровь с 40 до 64 лет раз в 2 года, а с 65 лет – ежегодно. При обнаружении крови в кале проводится эндоскопическое исследование толстого кишечника.

Рак простаты диагностируется во время диспансеризации у мужчин 45, 50, 55, 60 и 64 лет с использованием теста на уровень простатспецифического антигена, определяемого в венозной крови.

Флюорография или рентгенография легких помогают обнаружить новообразования в грудной клетке задолго до появления кашля или одышки.

Гастроскопия проводится однократно в 45 лет, либо по показаниям, для выявления рака желудка, пищевода и двенадцатиперстной кишки.

Второй этап диспансеризации предусматривает углубленный медицинский осмотр при обнаружении отклонений на первом этапе. Он включает такие исследования, как колоноскопия (помогает в скрининге и диагностике рака кишечника), дерматоскопия (если на коже нашли подозрительные образования), а также дополнительные анализы и консультации узких специалистов: хирурга или колопроктолога, акушер-гинеколога, дерматовенеролога, уролога, оториноларинголога.

При наличии подозрительных изменений, посещение врача-онколога проводится вне рамок диспансеризации.

Пройти диспансеризацию нужно, даже если ничего не болит. Ранняя диагностика рака – залог успешного исцеления, а скрининговые тесты при диспансеризации, в ряде случаев, помогают обнаружить заболевание тогда, когда многие виды рака можно полностью вылечить. Если вовремя обратиться за помощью к специалистам, то шансов на долгую и активную жизнь будет значительно больше. Напомним, диспансеризация проводится в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», направленного на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Почему важно регулярно проверять репродуктивное здоровье

Рождение ребенка – это ответственное решение, к которому важно подготовиться заранее. Чтобы помочь жителям региона подойти к планированию семьи осознанно, с 2024 года в программу государственных гарантий включена диспансеризация, направленная на оценку репродуктивного здоровья. Пройти её может бесплатно каждый гражданин в возрасте от 18 до 49 лет, имеющий полис ОМС.

Жители Мокшанского района активно пользуются этой возможностью. По плану на 2026 год комплексное обследование должны пройти 2822 человека. Фактически за восемь месяцев текущего года проверку репродуктивного здоровья прошли 1803 жителя (63,89% от годового плана).

Программа обследования разработана так, чтобы максимально полно оценить состояние организма. Для женщин первый этап включает обязательный осмотр у акушера-гинеколога, во время которого врач проводит пальпацию молочных желез и берет материал для микроскопического и цитологического исследований. Для пациенток в возрасте от 18 до 29 лет дополнительно предусмотрены лабораторные тесты на выявление возбудителей инфекционных заболеваний малого таза методом ПЦР. Женщины в возрасте от 21 до 49 лет один раз в пять лет проходят тестирование на наличие ДНК вируса папилломы человека высокого канцерогенного риска, а при положительном результате – жидкостное цитологическое исследование. На втором этапе, при наличии показаний, женщинам проводят УЗИ органов малого таза и молочных желез, в возрасте от 30 до 49 лет – исследования мазков на инфекционные заболевания. По результатам обследований – повторный прием у акушера-гинеколога.

Мужское здоровье также находится под пристальным вниманием врачей. Представители сильного пола проходят осмотр у уролога, а в случае его отсутствия в поликлинике – у хирурга, прошедшего специальную подготовку. При необходимости на втором этапе обследования мужчинам назначают спермограмму, микроскопическое исследование микрофлоры, анализы на инфекции, передающиеся половым путем, УЗИ предстательной железы и органов мошонки, а также повторный прием уролога.

Своевременное обследование позволяет выявить возможные отклонения ещё до планирования беременности и принять необходимые меры.

По всем вопросам, связанным с проведением профилактических мероприятий, можно обратиться на «горячую линию» Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области: 8-800-100-80-44.