

# 長坐職場病 你不可不知

**時** 至今日，已有各樣研究證明，久坐不動會對身體健康構成危險，當久坐已成為生活常態，長時間工作而不運動，許多毛病就會悄然而至。其中高危職業包括文員、工程師、設計師等。世界衛生組織（WHO）有研究顯示，全球有七成的疾病與久坐有關。美國癌症學會就指出，久坐容易增加10多種疾病風險，統統都說明久坐為身體帶來重大危機；其中5種痛症，更為職場最常遇到的。

**頸椎病** 主因：長時間低頭工作、打字。  
勞、痛楚等頸椎病問題。  
壓力，導致頸椎痛症；會增加頸椎的主因：長時間低頭工

**腰椎病** 主因：長時間坐着，只靠椅子轉來轉去。  
增加，導致腰椎病的肉疲勞和腰椎的壓力痛症；會導致腰部肌

**靜脈曲張** 主因：長時間坐着，良，增患靜脈曲張的風險。會使腿部血液循環不痛症：缺乏足夠活動甚至翹腳坐。

**肥胖** 主因：長坐能量消耗會比較少。致一系列健康問題的主因。痛症：因能量消耗較少，容易導致肥胖，肥胖是導

**眼睛疲勞** 主因：長時間對住電腦屏幕。痛症：眼睛會因為強光導致疲勞、乾燥等問題。



白領每天坐在辦公室工作最少8小時，免不了需要久坐、埋頭工作，可是當下班後也會繼續坐着看電視、或玩手機，長坐運動少的生活模式，對健康帶來的危害不容忽視。若閣下是久坐族的一員，那就要注意如何避免久坐。

## 久坐傷身 多動有益

人體「先天設計」是為了頻繁移動，久坐不動或比過度運動的傷害更大。辦公室工作者可以嘗試站着辦公，多做伸展運動。以下推介防職場病5招：

**定時休息** 每隔一段時間就站起身伸展身體，避免長時間坐在椅子上。

**適當運動** 長時間維持同一姿勢工作，可以進行一些運動舒緩，適當的運動可以幫助增強肌肉和骨骼強度，預防一些身體問題。

**保持正確姿勢** 工作時保持良好的坐姿，避免頸部和腰部長時間處於受壓狀態。

**使用輔助工具** 使用符合人體工學的辦公椅、桌子和鍵盤等輔助器具，能夠減少身體的壓力，預防身體問題。

**放鬆眼睛** 每隔一段時間就可以放鬆眼睛，避免眼睛疲勞。

## 職安工作環境要注意

辦公室工作環境的職業健康同樣重要，作為僱主，也應採取任何預防措施應對辦公室的潛在健康風險進行評估及制定控制措施，以保障僱員健康。以下為須注意的事項：

**工作間管理**——有助防止意外發生及提升辦公室的營運效率。

**辦公室照明**——能減輕僱員的視覺疲勞和不適，以至提升他們的工作表現。

**複印**——可能產生噪音、熱力和空氣雜質。

**辦公室通風**——有助維持溫度適中的工作環境，以及清除或稀釋空氣中的污染物。

**辦公室工作間設計**——有助員工保持良好工作姿勢，預防頸部、背部、肩膊和手臂等痛症。

**化學品使用**——如香劑、塗改液、印刷用油墨和萬能膠，均可能含有危害健康的物質。

**體力處理操作**——如處理不當有機會引致扭傷、拉傷及背痛。

