**Zdrowie a miejsce pracy**

**W pracy spędzamy codziennie przynajmniej kilka godzin. W tym czasie koncentrujemy się na wykonywaniu obowiązków, często zapominając przy tym, że każda praca w dużym stopniu wpływa na nasz organizm. Kiedy więc miejsce pracy może być poważnym zagrożeniem dla naszego zdrowia? Jakich błędów powinniśmy unikać?**

Dla wielu z nas siedziba firmy to po prostu miejsce wykonywania obowiązków służbowych. Lekarze i specjaliści od BHP mogą jednak spojrzeć na nie inaczej, i dostrzec to, co my lekceważymy: szkodliwe czynniki, które ze względu na czas trwania pracy oraz częstotliwość kontaktu, mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Kiedy może to stać się przyczyną choroby?



**Czynniki, które mogą stać się przyczyną problemów ze zdrowiem**

Jedną z najczęściej wymienianych przyczyn chorób zawodowych jest hałas. Uszkodzenia słuchu są dość powszechnym problemem wśród osób wykonujących obowiązki zawodowe w miejscach, gdzie natężenie hałasu przekracza 90 decybeli.

Inny problem, sygnalizowany przez lekarzy to nieodpowiednie oświetlenie stanowiska pracy. To powszechne zjawisko w przypadku tych osób, których miejsce pracy oświetlane jest w sposób sztuczny. Niewłaściwie oświetlone może powodować problemy związane z przemianą materii oraz zaburzenia ukrwienia.

Wyjątkową ostrożność muszą zachowywać osoby zatrudnione w branży przemysłowej,

których praca związana jest z wykorzystywaniem niebezpiecznych substancji. Są one poważnym zagrożeniem, a im mniejsza wiedza na temat BHP i ryzyka związanego z daną substancją, tym większe zagrożenie dla jego zdrowia.

Odrębne ryzyko stanowi praca na budowie czy w gospodarstwie rolniczym. Z jednej strony

mamy maszyny budowlane albo rolnicze - wystarczy chwila nieuwagi, by stracić np. palce albo rękę. W żadnym wypadku nie należy obsługiwać maszyny bez wcześniejszego przeszkolenia. Na placu budowy trzeba też uważać na innych pracowników, np. przechodząc obok rusztowania. Kask jest koniecznością, na szczęście pracownicy BHP szczególnie zwracają na to uwagę.

Nietrudno się domyślić, że również praca przed komputerem ma swoje minusy. Choć nie grozi nam upadek z rusztowania, to jednak może także wpłynąć negatywnie na nasz organizm. Długotrwałe wpatrywanie się w monitor często skutkuje bólami głowy oraz oczu. Jeśli dodamy do tego nieprawidłową pozycję przy biurku oraz spędzanie przy nim wielu godzin, które mogą być przyczyną poważnych schorzeń kręgosłupa oraz problemów związanych z napięciem mięśni, to wychodzi, że praca biurowa także może być niebezpieczna.

**Jak dbać o zdrowie w miejscu pracy?**

Dzięki pracy zarabiamy pieniądze i możemy żyć na przyzwoitym poziomie. Nie możemy jednak zapominać, że zdrowie jest ważniejsze. Jeśli więc w naszym zakładzie narażeni jesteśmy na problemy ze zdrowiem, warto zgłaszać wszelkie nieprawidłowości. Może to być np. brak właściwej odzieży ochronnej, zniszczone maszyny czy nieprzestrzeganie czasu pracy.

Trzeba też pamiętać, że przed rozpoczęciem pracy należy odbyć [szkolenie BHP](http://www.szkolenia24h.pl/oferty/kat_bhp/) czyli zapoznać się dokładnie z przepisami które dotyczą pracy na danym stanowisku.

Warto na bieżąco korzystać z okresowych badań lekarskich. Dzięki nim ewentualne choroby zawodowe można wykryć we wczesnej fazie, a to znacznie ułatwia terapię.

Choroby zawodowe mają różny przebieg i wpływ na nasze życie. Łączy je jedno – ich przyczyną jest miejsce pracy. Zbyt silny hałas, niewłaściwe oświetlenie, niewygodne meble czy szkodliwe substancje – wszystkie te czynniki mogą spowodować, że nasza praca zamiast przynosić przynosić nam stały dochód i satysfakcję zawodową, stanie się przyczyną wielu uciążliwych schorzeń.

Szukasz lekarza? Odwiedź serwis [www.ekliniki.pl](http://www.ekliniki.pl)! Znajdziesz tam wizytówki profesjonalnych klinik, gabinetów i ośrodków medycznych z całej Polski