



护士教你躲开上班族“隐形健康杀手”

◎仪陇县人民医院 吴应梅

在快节奏的现代社会，上班族长期处于高压、久坐、作息不规律的状态，健康隐患就像“温水煮青蛙”，悄悄侵蚀着身体。作为医务工作者，我从护理专业角度，为大家梳理上班族健康管理的关键要点，帮大家忙碌工作中守好自己的健康。

探寻办公室“隐形健康杀手”

上班族常见的健康问题，大多和工作模式脱不了关系。久坐不动会让血液循环变慢，增加腰椎间盘突出、下肢静脉血栓的风险，有研究显示，每天久坐超过8小时的人，患心血管疾病的概率是普通人的1.5倍；长期盯着电脑屏幕，容易引发干眼症、视力下降和颈椎劳损；精神一直紧绷，还可能导致失眠、焦虑等心理问题。另外，饮食不规律、喝水少，会影响消化系统功能，引发胃炎、便秘等毛病。这些健康隐患往往具有隐蔽性，初期症状轻微容易被忽视，但随着时间推移，可能引发严重的健康后果，甚至影响工作效率和生活质量。

上班族的“办公室营养攻略”

三餐别凑合，营养要跟上：早餐得保证营养均衡，可选全麦面包、鸡蛋、牛奶等，为一天提供足够能量；午餐别吃高油高盐的外卖，尽量搭配蔬菜、瘦肉和主食，吃到七分饱就好；晚餐以清淡为主，睡前3小时尽量别吃东西。

拒绝高热量，选健康款零食：办公室可以备些坚果、水果、酸奶等健康零食，代替薯片、巧克力等高热量食品，既能缓解饥饿，又能补充营养。

喝水有技巧：每天饮水量要达

到1500~2000毫升，别等口渴了才喝水，可以定时定量喝，避免一次性喝太多增加肾脏负担。少喝含糖饮料和浓咖啡，以免影响睡眠和钙的吸收。

碎片化时间就能动起来

工作间隙“微运动”：每工作1小时，就起身活动5~10分钟，做些简单动作，比如伸展四肢、转动颈部、踮脚尖等，缓解肌肉紧张；坐在椅子上时，还能做踝泵运动，促进下肢血液循环，预防静脉曲张。

通勤+午休：短途通勤可以选择步行或骑行，午休时到室外散步，呼吸新鲜空气，既能放松身心，又能增加运动量。

周末动起来：每周安排2~3次有氧运动，比如跑步、游泳、瑜伽等，每次运动30分钟以上，增强身体素质，提高免疫力。

上班族怎么睡出优质觉

规律作息：尽量每天在同一时间睡觉、起床，就算周末也别熬夜或睡懒觉，让身体养成良好的作息习惯。

营造好环境：保持卧室安静、黑暗、温度适宜，睡前别用电子产品，可以通过泡脚、听轻音乐等方式放松身心，帮助入睡。

应对失眠：如果偶尔失眠，别着急，试着闭目养神，别强迫自己入睡；要是长期失眠，一定要及时就医，在医生指导下调理。

早发现、早干预才靠谱

定期体检：每年做一次全面体检，及时发现潜在的健康问题，做到早诊断、早治疗；如果有家族病史，或者自己本身有健康隐患，要增加体检项目和频率。

关注身体信号：要是出现头痛、头晕、胸闷、腹胀等不舒服的症状，别不当回事，及时去医院检查，避免病情加重。

常见病预防：根据季节变化及时增减衣服，预防感冒；注意个人卫生，勤洗手，避免感染传染病；保持办公室通风，减少细菌和病毒滋生。

打造健康的办公小天地

保持整洁：定期打扫办公室，清理灰尘和杂物，减少细菌和过敏原的滋生；桌面物品摆放整齐，营造舒适的工作氛围。

电脑用对：调整电脑屏幕的高度和亮度，让眼睛和屏幕保持适当距离，减少眼睛疲劳；用键盘和鼠标时，保持正确姿势，避免手腕过度弯曲。

调节室内环境：根据天气情况开窗通风，保持室内空气流通；用空调时，定期清洗滤网，避免得空调病。

总之，上班族要把健康理念融入日常工作和生活。养成好习惯，不仅能提高工作效率，还能拥有健康的身体和积极的心态，更好地应对工作和生活中的各种挑战。如果在健康管理过程中遇到问题，记得及时咨询医生或专业人士，获取科学的指导和建议。😊