

ОПАСНОСТИ СЕДЕНТАРНОГ НАЧИНА ЖИВОТА И ЗДРАВЕ АЛТЕРНАТИВЕ

Др Сениша Ђекић, специјалиста медицине рада

Центар за промоцију здравља

Институт за јавно здравље Војводине



СЕДЕНТАРАН НАЧИН ЖИВОТА И РАДА

- **Предуго седење** представља **физичку неактивност сваки дан или већину дана и прелази у претежно седећи начин живота, без обзира да ли неко вежба или не.**
- Данашњи начин живота већине људи може се описати као **седентерни животни стил.**
- Поред неоспорног **олакшавања општих радних и животних услова,** урбанизација и технолошки развој имају **негативне ефекате по здравље:**
 - у свакој прилици се **користе моторна возила,**
 - **све мање се иде пешке,**
 - **техничка помагала** користе се уместо мишићног рада и покрета,
 - свако слободно време се проводи **пред телевизором, рачунаром или мобилним телефоном,**
 - **изложеност хемијском, физичком, биолошком, психолошком, социолошком и другим облицима стреса,**
 - **неадекватна исхрана, штетне навике...**

Опасности које крије седентаран начин живота и рада

- Седентаран начин живота **угрожава физичко али и ментално здравље.**
- Велики број послова савременог човека је везан за рачунар, поготово ако је **рачунар средство за рад испред кога се проводи 8 часова дневно** (не рачунамо време проведено за рачунаром у слободном времену).
- **Када седе дуже време**, радници пријављују да се осећају **уморно, мање продуктивно и нездраво.**
- **Чак и ако се вежба ван посла**, продужено седење **повећава ризик од негативних ефеката на здравље.**



- Седећи начин живота постаје све чешћи међу радницима, посебно за оне који раде у канцеларијском окружењу, при чему се **више од 75% радног дана у канцеларији проводи седећи.**
- **Чак и седење у континуитету дуже од 30 минута за неке раднике може бити штетно по здравље.**



Радници који морају да обављају седећи рад имају **повећан ризик од развоја:**

- **високог крвног притиска;**
- **болести срца**
- **анксиозности**
- **депресије**
- **рака**
- **дијабетеса**
- **гојазности**

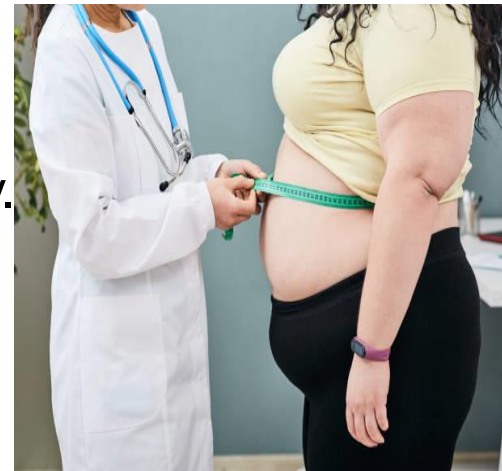


Здравствени ризици од **дуготрајног седења**:

Гојазност

Дуготрајно седење **смањује потрошњу енергије**, што повећава накупљање масти у телу. Физичка неактивност **отежава разградњу масти и шећера** у телу. Последична неравнотежа између уноса и потрошње енергије доводи до нездравог **повећања телесне тежине и гојазности**.

Гојазност **повећава ризик од неколико смртоносних незаразних болести**, укључујући **метаболички синдром, болести срца и неколико врста карцинома**.



Хронични болови у зглобовима

Услед предугог седења долази до **напрезања мишића** (мишићи ногу и кукова, посебно глутеуси, тетиве колена и квадрицепси) и они **постану затегнути и кратки**.

Ови мишићи штите зглобове кука и леђа и **када постану нефлексибилни и кратки**, посебно ако имате лош положај седења, **изазивају проблеме у зглобовима кука и леђима** (пролапс диска, укљештење нерва и прерана дегенерација зглобних структура)



Болест срца

Дуго седење је **повезано са срчаним обољењима**: стручњаци кажу да људи који дуго седе имају 147% већи ризик од развоја срчаних болести (**срчани и мождани удар**). Дуго седење повећава **ризик од умирања** од срчаних болести за 18%.

Дијабетес

Неактивност услед дуготрајног седења може да промени начин на који тело подноси шећер. Предуго седење **нарушава осетљивост ткива на инсулин**, хормон који регулише шећер у крви. То доводи до дијабетеса, пошто **ткива недовољно користе вишак шећера, акумулирајући се у крви**. Истраживања показују да дуго седење **повећава ризик од дијабетеса** за више од **112%**.

Рак

Физичка неактивност је повезана са одређеним врстама рака, укључујући **плућа, дебело црево и ендометријум**. Превише седења може повећати ризик од рака дебелог црева за 24%, ризик од рака плућа за 21%, а ризик од рака ендометријума за 24%.

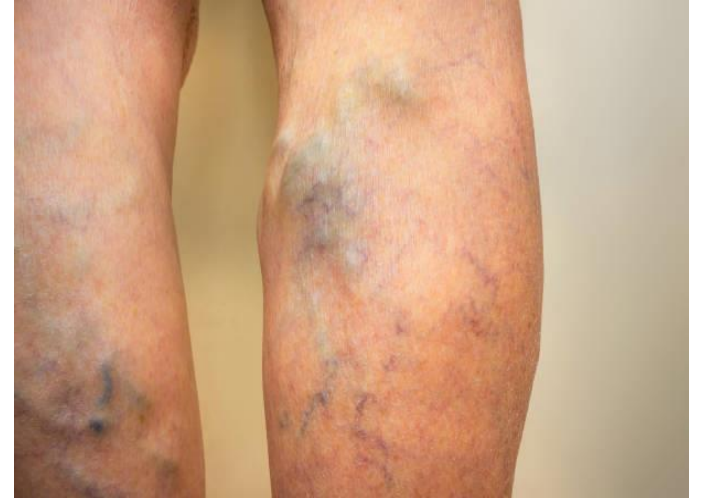


Тромбоза дубоких вена

Дубока венска тромбоза (ДВТ) је **згрушавање крви у дубоким венама** екстремитета, руку и ногу или у венама карлице.

Ова болест, ако се не лечи, **може се завршити инвалидитетом и смртним исходом** услед настанка **плућне емболије**.

Предуго седење је један од **главних фактора ризика** за ДВТ јер изазива застој или накупљање крви у ногама.



Ментална болест

Превише седења сваког дана повезано је са проблемима менталног здравља, укључујући поремећаје **анксиозности и депресију**.

Вежбање и кондиција подстичу ментално здравље.

Без обзира на то да ли вежбате или не, **ако седите дуго сваки дан, то се супротставља ефектима вежби** и повећава ризик од ових болести. Стручњаци кажу да се **ови ризици повећавају са свака 2 сата седења**.



Луксембуршка декларација о Промоцији здравља на радном месту у Европској унији

Ову декларацију усвојиле су све чланице **Европске мреже за здравље на радном месту**

(Настанак и допуне: Луксембург, 27-28.11.1997; 2005; 2007 и 2018)

Промоција здравља на радном месту је настала као резултат заједничких напора послодаваца, запослених и друштва да се побољша здравље и добробит људи на раду.

Према Луксембуршкој декларацији **Промоција здравља на радном месту укључује:**

- Организациону посвећеност ка **побољшању здравља** радне снаге;
- Пружање одговарајућих **информација запосленима** и успостављање свеобухватних **стратегија комуникације**;
- Укључивање запослених у **процесе доношења одлука**;
- Развијање **радне културе** која се заснива на партнерству;
- Организовање **радних задатака и процеса** тако да **доприносе здрављу а не оштећују га**;
- Спровођење **политика и пракси које унапређују здравље** запослених тако што **чине здрав избор лакшим избором.**



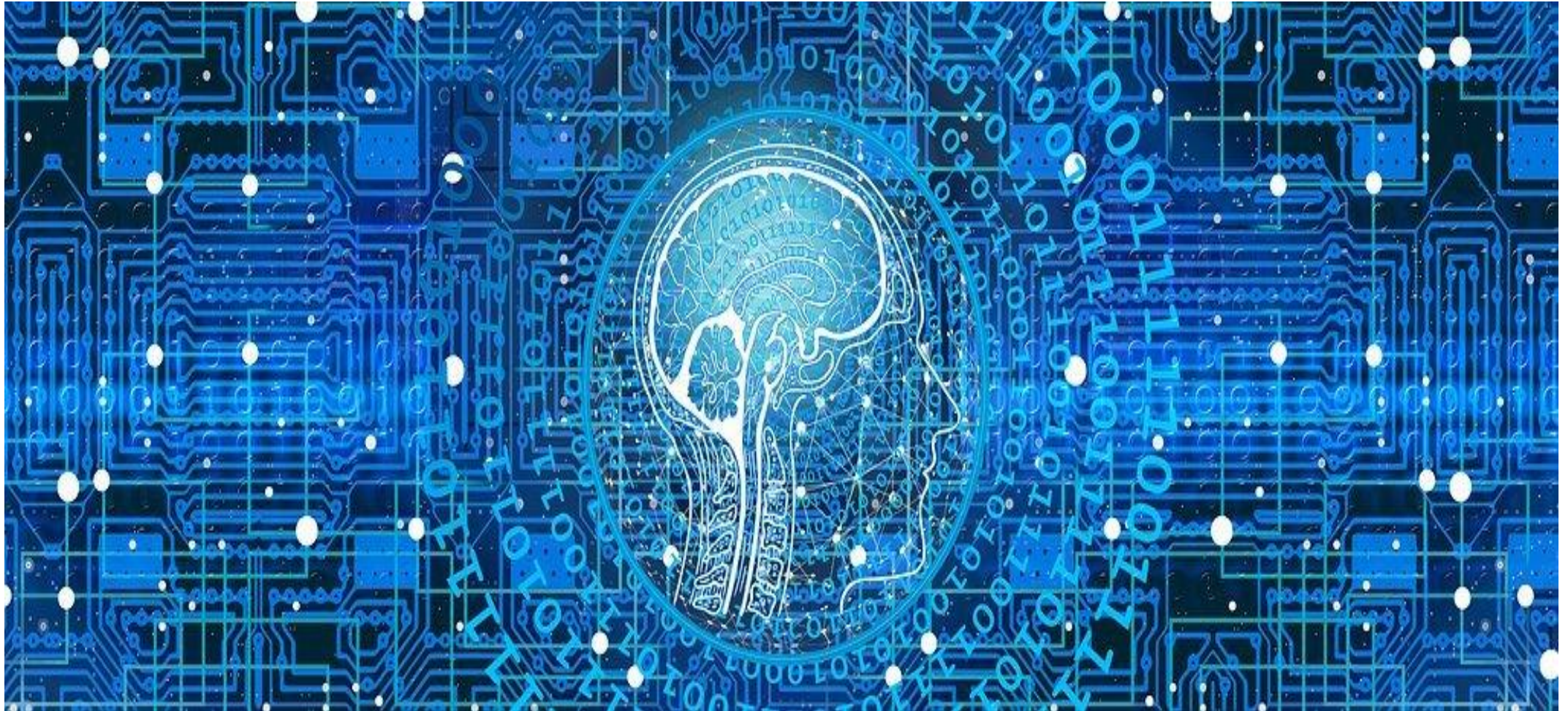
Постоје многе предности за послодавце које могу проистећи из успешне промоције здравља на радном месту. Ово укључује:

- повећану **продуктивност**
- смањено **одсуство са посла**
- смањење **броја судских парница** због несрећа и нарушеног здравља изазваног грешком /пропустом/ у препознавању и/или контроли ризика радног места
- бољи **одабир кадра** и мање кадровске промене
- побољшани **међуљудски односи** међу запосленима
- нижи ниво **професионалног стреса**
- унапређење **радне средине**
- побољшање **имица предузећа.**



https://www.medradanis.rs/docs/knjiga_medicina_rada.pdf

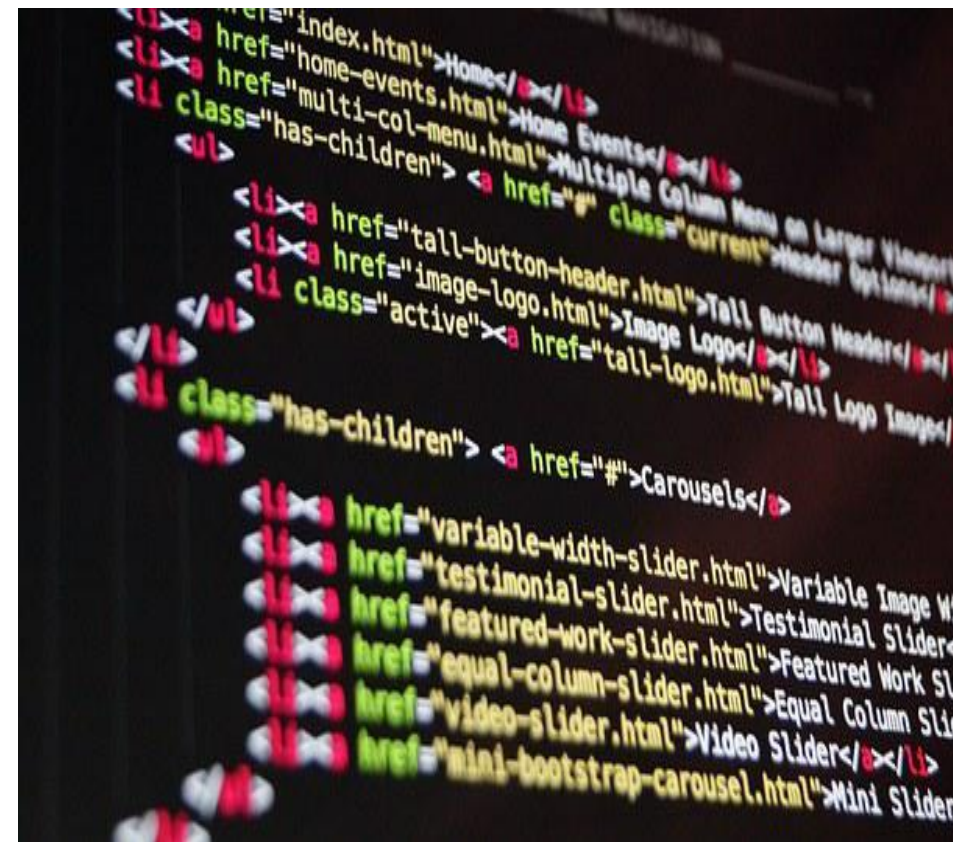
РАДНО МЕСТО И РАЧУНАР КАО СРЕДСТВО ЗА РАД



У последњих двадесет година **развој дигиталних технологија** довео је до великог пораста броја радника који **дане проводе испред монитора рачунара.**

Иако **није реч о физичком послу**, попут других активности код којих се тело ангажује у значајној мери, **здравствени ризици су бројни**, на пример због

- **светлости коју емитују монитори,**
- **неправилног држања тела**
- **седећег начина живота**



Болести изазване **дуготрајним радом на рачунару**

Људи који проводе пуно времена за рачунаром и **не придржавају се упутстава везаних за ергономију** и **не праве паузе тако да се удаље од радног стола**, често оболевају од различитих здравствених проблема од којих су најчешћи:

1. Синдром карпалног тунела

СКТ представља **пригњечење нерва** који иде из подлактице у шаку. Основни симптоми су **севајући бол** и **трњење прстију и шаке**. Настаје као последица **погрешног става, понављајућих откуцаја на тастатури, недостатка добре ергономије или дуготрајног рада на тастатури.**

Ако проводите за рачунаром 12 сати дневно, а не држите се прописаних вежби, врло брзо може доћи до развоја синдрома карпалног тунела.



2. Несаница

Развојем Интернета и телекомуникација, граница између посла и времена проведеног код куће се све више губи. То доводи до тога да многи људи **своје послове и стрес понесу са собом кући**, што може довести до тешких несаница.



3. Дехидрација

Када се ради за рачунаром чешће се пију кафа, чај или газирана пића од воде. **Кофеин се понаша као диуретик** и доводи до дехидрације па ће бити потребно још више воде. Ако пушите, ствари се још више компликују.



4. Деформитети изазвани понављањем покрета

Стална **употреба једне исте групе мишића** доводи до **дегенерације**. Један од најуобичајенијих примера деформитета изазваних понављањем покрета је **куцање на тастатури**, што изазива **оштећење тетива, нерава и мишића** у прстима, палцу, ручном зглобу, рукама, подлактици, лактовима, надлактици, врату, раменима и горњем делу леђа.



5. Главобоља

Било да је у питању **стрес, деформација ока или чак недостатак кофеина**, главобоља је уобичајена код људи који претерано користе рачунар. Наравно, можда ће вам неки лекови помоћи, али постоји и бољи начин. **Правите редовне паузе!**



6. Дијабетес

Провођење пуно времена за рачунаром **када држите дијету** или **немате времена или склоности ка вежбању** може да доведе до ове опаке болести. Зато, **паузирајте** и **не пропуштајте редовне оброке** водећи рачуна о **правилној исхрани**.

7. Глауком

Студије су показале да је 50 % корисника који претерују у употреби рачунара искусила неку врсту **деформације ока, имају замућен вид или виде двоструко**. То, међутим, доводи до **повећања ризика од појаве глаукома**. То је врста болести ока која изазива оштећење очног живца и може да доведе до **слепила** ако се не лечи.



8. Гојазност

Дуго седење за рачунаром без прављења пауза и вежби истезања – што је веома важно – може да доведе до гојазности. То је нарочито истакнуто код деце која превише времена проводе за рачунаром уместо у активностима које су им потребне за здрав развој.



9. Боллови у врату

Бол можда нећете ни приметити док радите, али **неуобичајена позиција главе док гледате у монитор** ће вам изазвати многобројне проблеме чим седнете да се одморите.



10. Боллови у леђима

Седење по **цео дан**, понекад у **лошој позицији**, изазива бол у леђима који уме да буде веома упоран и неиздржив, а временом може да постане и **хроничан**.



Технологија је постала неодвојиви део наших живота и постала је неопходна у скоро свим областима рада.

Ако радите на таквом радном месту да проводите испред рачунара више од 4 сата дневно, могли бисте бити изложени повећаном ризику од развоја одређених здравствених проблема

1. Мускулоскелетни проблеми

Осећај болова и умора у деловима тела као што су **леђа, врат, груди, руке, рамена и стопала**. Може доћи до **утрнулости у рукама и шакама**.

Узроци настанка ових проблема:

- **положај** који сте заузели када користите рачунар је **неудобан и ергономски неправилан**;
- имате **неудобну столицу**;
- **радна** станица на вашем радном месту **није ергономски исправна** за ваше тело.

Савети за разматрање

- Пронађите **тачну висину** и за сто и за столицу тако да екран рачунара буде у висини очију или мало ниже.
- Седите са **исправљеним леђима, ногама под углом од 90 степени** у односу на под, а **стопала ослоњена на под**.
- **УВЕК** правите **мале паузе** од рада на рачунару да бисте истегнули мишиће, одржали проток крви и одморили очи (гледање у даљину).

2. Проблеми са видом

Рачунари су познати по свом **јаком светлу, одсјају и треперавим сликама** које могу да изазову напрезање ваших очију.

Ако откријете да се **стално фокусируете на екран са кашњењем у трептању**, то може довести до исушивања очију.

3. Повреде од стреса који се понављају

Коришћење рачунара може довести до тога да имате понављане покрете мишића и **користите мишиће на неправилан начин** што може изазвати повећану укоченост, бол или оток у било којој од тих области.

Савети за разматрање

- Обавезно **подесите осветљеност на екрану** рачунара тако да вам очи нису толико напрегнуте. На пример, ако седите у мрачној просторији екран вашег рачунара ће највероватније бити веома светао и изазвати напрезање очију, па да бисте сачували очи требало би да смањите осветљеност.
- **Нагните екран** да бисте смањили одсјај.
- Одржавајте **одговарајућу видну удаљеност** од екрана и не заборавите да трепнете.

Савети за разматрање

- Поставите миша на место поред тастатуре **које ће захтевати да померите целу руку да бисте дошли до ње, а не да само окрећете зглоб** ка споља да бисте је досегли и померили.
- **Куцајте по тастатури нежно** да бисте смањили притисак на сваки прст.
- Нека вам **зглобови буду флексибилни** када куцате; **избегавајте да их држите фиксираним** у одређеном положају; одржавајући их флексибилним, избећи ћете понављајући, напоран стрес.
- **Опустите руке** и покушајте **да се мало истегнете** када не куцате или користите миш.

4. Главобоље

Главобоље су честе и могу се јавити због **повећане напетости мишића или болова у врату.**

Било какви **проблеми са видом или континуирано оптерећење очију** такође могу изазвати главобољу.

5. Гојазност

Продужена употреба рачунара може довести до таквог начина живота којем **недостаје адекватна физичка активност и/или вежбање.**

Код деце, дуготрајна употреба рачунара, или уопште електронике, **главни је фактор који доприноси гојазности**

Савети за разматрање

- Идите на **редовне очне прегледе** како бисте радили на исправљању било каквих проблема са видом.
- Трудите се да **држите врат право** испред рачунара и **правите паузе.**

Савети за разматрање

- Ако ваше занимање захтева коришћење рачунара до 8 сати дневно, **не би требало поново да користите рачунар када дођете кући...** требало би да направите паузу и покушајте да упражњавате неку вежбу док се не вратите на посао.
- Поставите **ограничења за своју децу** када користе електронику.
- **Подстакните игру на отвореном или одређени хоби** који може одузети време проведено у коришћењу електронике како бисте водили активнији начин живота.

6. Стресни поремећаји

Технологија утиче на наше понашање и емоције.

Дуготрајно коришћење рачунара може бити праћено лошим здрављем и повећаним психол. притиском на радном месту, што може довести до **стреса**.

Што дуже траје ваш стрес и не научите технике превладавања, веће су шансе да добијете **озбиљније здравствене проблеме**.

Стрес може довести до **смањене пажње, недостатка концентрације, вртоглавице и лаког сагоревања**.



Савети за разматрање

- Унапредите своје здравље и спречите будуће поремећаје здравља или погоршање стања које већ имате, тражећи опције превазилажења сваке врсте стреса.
- Пробајте: успостављање дневних рутина, аеробну физичку активност са истезањем, бављење хобијем, јогу, психолошко саветовање, природне лекове, посете лекару.

7. Повреде приликом коришћења лаптопа

Лаптопови су дизајнирани за **кратке периоде коришћења**, за оне који немају приступ десктоп рачунару.

У данашње време појединци чешће бирају да користе лаптоп у односу на десктоп рачунаре, **због погодности**.

Проблеми везани за употребу лаптопа: **екран и тастатура су веома близу један другом** и не постоји физиолошки начин да користите лаптоп јер **ако поставите екран на праву висину за леђа и врат, то ће довести до тога да морате да подигнете руке, а рамена су превисока да бисте га користили и обрнуто...** Без обзира на све, то ће вам вероватно негде створити проблем.

Савети за разматрање

- Користите **стони рачунар који је постављен ергономски исправно за вас** што је чешће могуће; користите лаптоп само повремено.
- Користите **засебну опрему за лаптоп**, као што је бежични миш или тастатура или постоље за лаптоп.
- Као и увек, **правите честе паузе**.
- Ако морате да понесете лаптоп са собом, **обавезно га носите у ранцу или пртљагу**; иначе може изазвати додатно оптерећење на мишићима због ношења.

8. Проблеми са спавањем

Вештачко осветљење које се емитује са екрана рачунара може заправо **преварити ваш мозак и потиснути његово ослобађање мелатонина** - супстанце која помаже вашим обрасцима спавања.

9. Губитак слуха из слушалица

Понекад ћете можда морати да користите слушалице да бисте се **боље концентрисали** на нешто или можда зато што је **ниво позадинске буке превисок**.

Често појединци **појачавају јачину звука веома високо**, а заправо не би требало да буде ни близу те јачине да би се звук ефикасно чуо.

Редовно слушање звука са слушалицама и коришћење превисоке јачине звука може довести до **оштећења слуха**.

Савети за разматрање

- Уздржите се од коришћења рачунара **непосредно пре одласка у кревет**.
- **Читајте књигу пре спавања**, тако да можете лакше заспати.

Савети за разматрање

- Држите **јачину звука у слушалицама на подношљивом нивоу**, оном који блокира сваку додатну буку, али је довољно гласан да чујете.
- Препоручује се слушање слушалица на приближно **80 децибела**; ако нисте свесни који је то ниво звука, лако се може подесити према упутству произвођача.

10. Повећан ризик од крвних угрушака

Крвни угрушци могу бити опасни по живот ако се одвоје од места где су настали и покрену се према другој области, као што су плућа узрокујући **плућну емболију или срчани и мождани удар**.

Предуго седење у једном положају (посебно ако су вам **ноге прекрштене**), обично у периоду од преко 4 сата, може у великој мери повећати ризик.

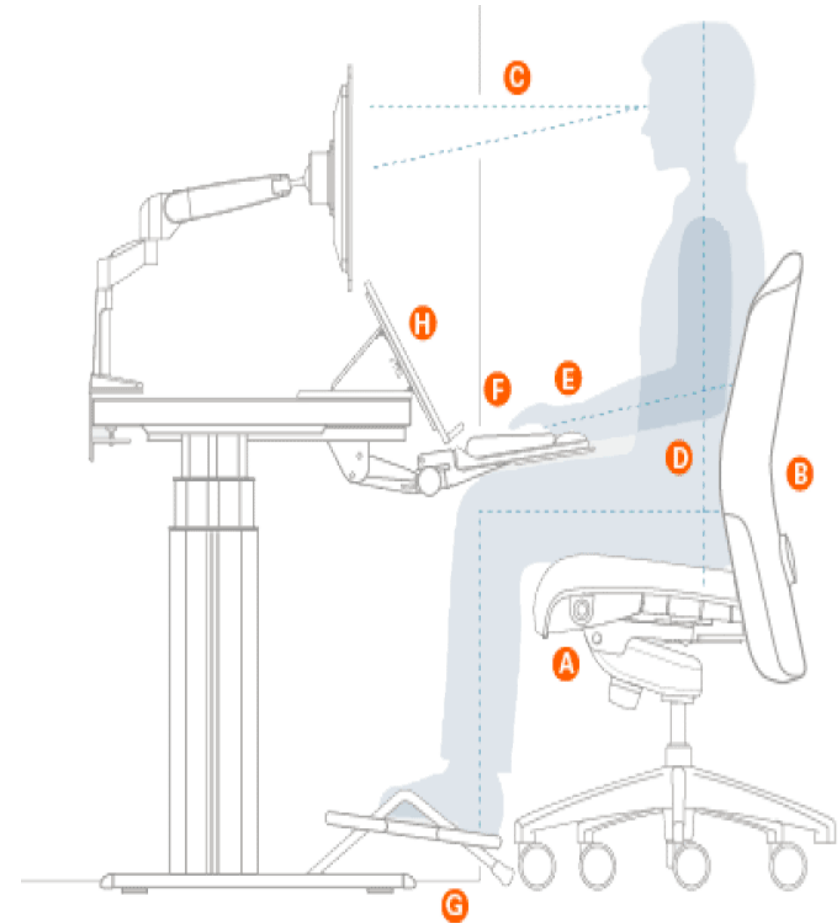
На крају крајева, може звучати као да је коришћење рачунара лоша ствар... **али већина нас заиста не може себи приштити да то избегне**. Чини се да је технологија свуда где се окренемо и готово је немогуће без ње. Као и са било чим другим, **коришћење рачунара није лоше ако се користи одговорно и према упутствима**.

Савети за разматрање

- **Избегавајте укрштање ногу** када користите рачунар током дужег временског периода.
- **Правите много пауза и протегните ноге** да би крв потекла како бисте смањили могућност да се накупи у вашим екстремитетима.
- Ако морате да седите дуже време, **савијте се и померајте екстремитете чак и док седите**, јер ће вам било шта мало помоћи.
- **Пијте довољно воде (бар 4 чаше на послу и 4 код куће) и не пушите!**

Савети за избегавање проблема са мишићима и зглобовима

- Седите за **подесиви сто** посебно дизајниран за коришћење рачунара.
- Нека монитор рачунара (екран) буде **у висини очију** или мало ниже.
- Нека **тастатура** буде на висини која омогућава да **лактови удобно одмарају** са стране. Подлактице треба да буду отприлике **паралелне са подом** и у равни са тастатуром.
- Подесите **столицу** тако да стопала буду равно на поду или користите подножје.
- Користите **ергономску столицу**, посебно дизајнирану да помогне кичми да задржи природну кривину док седите.
- Користите **ергономску тастатуру** тако да руке и зглобови буду у природнијем положају.
- Правите **честе кратке паузе** и идите у **шетњу** или радите **вежбе истезања** за својим столом.
- Чешће **устајте и шетајте, вежбајте, користите степенице.**



ПОСЛОДАВЦИ

Постоји **много ствари** које можете да урадите да бисте подстакли своје раднике да буду физички активнији, укључујући:



- **промена система рада**, нпр. обезбеђивање радних станица за седење и одржавање сталних састанака;
- **редизајнирање радних задатака**, ако је могуће, како би се омогућила већа варијабилност у кретању или држању;
- пружање радницима **редовних пауза које укључују физичку активност**, као што је ходање;
- подстицање **радника да се возе бициклима на посао** или да користе јавни превоз уместо да возе аутомобиле;
- обезбеђивање **корпоративног чланства у теретани**;
- подстицање радника да **устану и протежу се сваких 30 минута**;
- организовање **физичких активности за раднике** (стони тенис, справе за вежбање, фудбал, баскет);
- постављање **педометар изазова** за раднике да пређу 10.000 корака дневно (или 3 км).

Стратегије за смањење дуготрајног седења у канцеларији



Стратегије за смањење дуготрајног седења у канцеларији

Промените начин на који седите

- **Померајте се** док седите. Бројна **иновативна седишта** помажу да се редефинише дизајн радног места промовишући седење у покрету.
- **Swopper столице** омогућавају љуљање, поскакивање и седење, а истовремено помажу у одржавању доброг држања.

Поново направите своју радну станицу

- Ставите штампач, копир машину и друге канцеларијске предмете **даље од свог стола, тако да морате да ходате** да их дохватите сваки пут када вам затребају.
- Своју радну површину **подигните на висину** и ова промена ће вам омогућити да стојите док радите. **Стајање три сата сваког дана може сагорети до 30.000 калорија у току године.** То је иста ствар коју добијате након трчања 10 маратона!



Устаните и истегните се сваки сат

- **После сваког сата седења**, прошетајте канцеларијом или једноставно прошетајте напољу да бисте удахнули свеж ваздух.
- **Подесити звоно на мобилном телефону** да се огласи када дође време.
- Правити **кратке паузе за вежбање** у интервалима.
- Устајање, чучњеви, окретање рукама и склекови – **испробајте их за својим столом**.
- Када читате документе радите то у **стојећем положају**.
- Вежбајте у **паузи за ручак**.
- **Прошетајте** да видите колеге уместо да им пошаљете мејл или поруку;
- Идите **степеницама** уместо лифтом.



Учините да вам пут до посла буде интересантнији

- **Долазите на посао** пешке, бициклом или јавним превозом и оставите аутомобил код куће
- У **јавном превозу** стојте и изађите једну станицу раније, да би препешачили остатак пута
- Ако **долазите на посао аутомобилом**, када уђете у гаражу или паркинг, **паркирајте се у задњем делу гараже или паркинга**, тако да морате да пређете мало пре него што дођете до аутомобила изласку.



Ходајте док причате

- **Шетајте** док се јављате на мобилни телефон или док разговарате са колегом.
- Послодавци могу **организовати састанке за шетњу** како би смањили физичку неактивност на радном месту.
- Ово не само да сагорева вишак калорија, већ **повећава менталну јасноћу, креативност, расположење и ниво расположења**.



Оно што још треба да знате

- Уобичајена је заблуда да вежбање може надокнадити превише седења.
Чак и ако се бавите са 150 минута умерене до интензивне активности недељно, које вам је препоручио лекар, **и даље сте подложни негативном утицају предугог седења.**
- Активности ниског интензитета, 'без вежбања', попут стајања и ходања, много су важније него што већина схвата.
Активности на ниском нивоу играју кључну метаболичку улогу и **представљају већи део наше дневне потрошње енергије** него активности умереног до високог интензитета.
- Наизменично седење и стајање сваких 30 минута за оптимално здравље има изузетан значај за наше тело.
У научној заједници ово је већ **препознато као својеврсна филозофија „седи-стој прекидача“.**



- Огромна корист за наше здравље (како ум, тако и тело) настаје када једноставно **одлучимо да устајемо, мање седимо и више се крећемо.**
- Дуже стајање може смањити ризик од озбиљних здравствених проблема, у распону од рака до ране смртности.
- Више стајања може довести до:
 - повећања **енергије** и нивоа **продуктивности**,
 - смањења **стреса** и побољшања **расположења**.
 - убрзања **метаболизма**,
 - тонирања **мишића**
 - смањења уобичајених **болова**.



Здравље

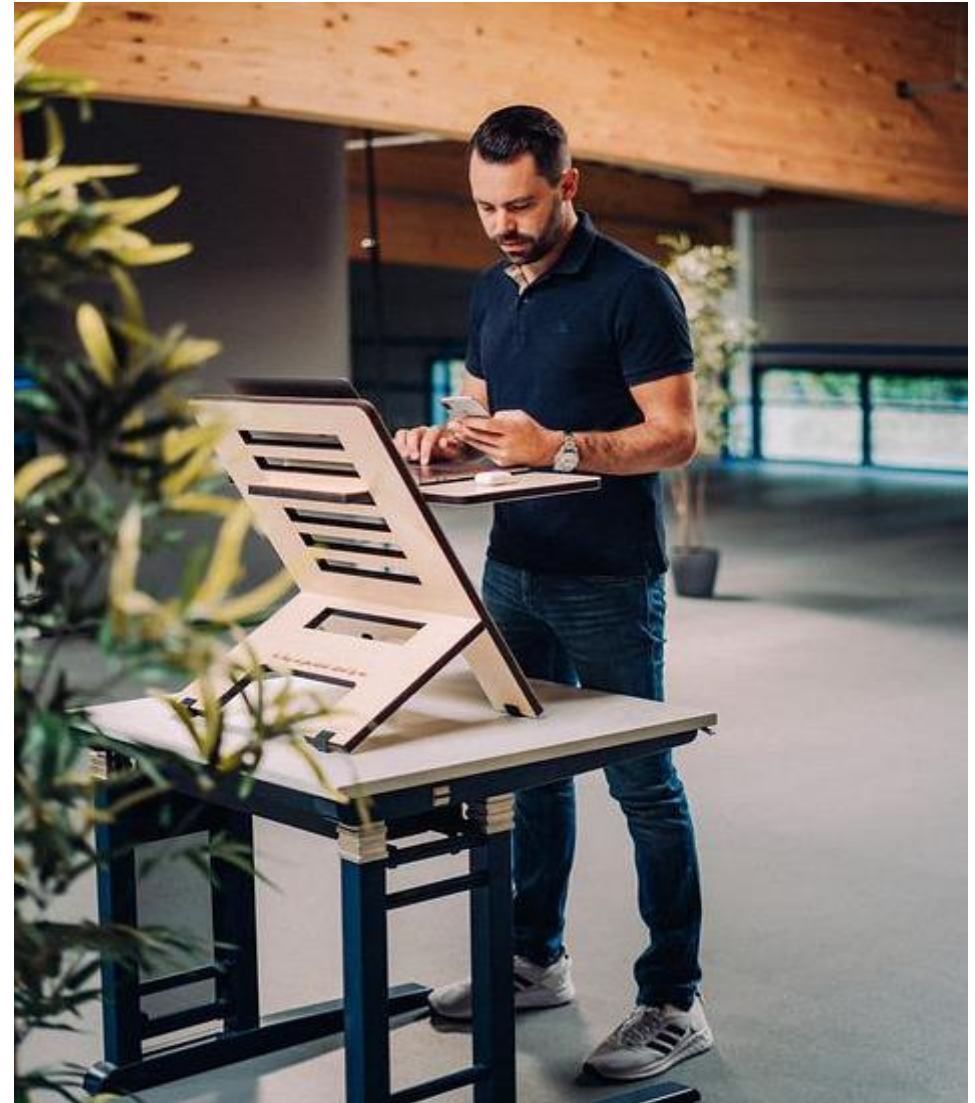


Ум



Тело

УТИЦАЈ СТАЈАЊА НА ЗДРАВЉЕ



Утицај стајања на здравље

ПОДРЖАВА **ЗДРАВЉЕ КОСТИЈУ**

- Кости, као и мишићи, захтевају редовно кретање да би **одржале снагу**.
- Активност на ниском нивоу помаже у **побољшању здравља костију**.

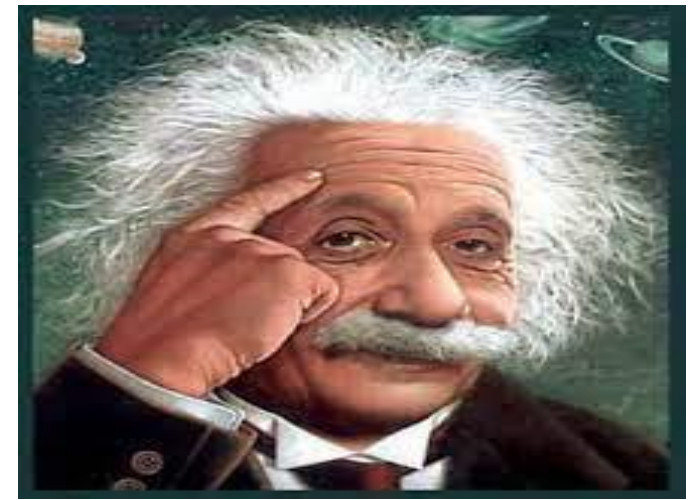


- Активности ношења тежине које унапређују равнотежу и добро држање су **корисне за кости**.
- Седентарно понашање **негативно је повезано са здрављем костију у младости**.
- Жене могу **изгубити до 1% коштане масе годишње** ако седе више од 6 сати дневно.

Утицај стајања на здравље

ПОБОЉШАВА **ФУНКЦИОНИСАЊЕ МОЗГА**

- Стајање **испоручује више кисеоника и хранљивих материја у мозак** кроз побољшани проток крви.

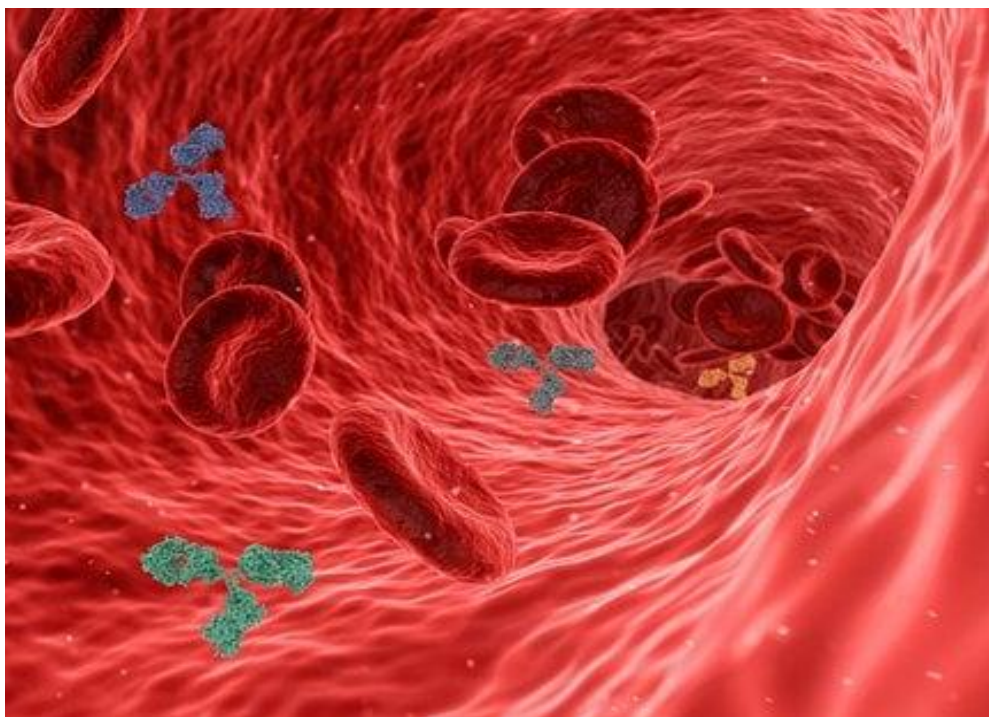


- Они који су редовно физички активни **смањују ризик од когнитивног пада за 50%**.
- Физичка активност **побољшава неурогенезу** (стварање нових можданих ћелија) у регионима мозга који су **повезани са критичким мишљењем**.
- Студије показују да покрет **попешује учење, памћење и проналажење података**.
- Студије показују да је кретање повезано са **побољшаном концентрацијом и продуктивношћу**.

Утицај стајања на здравље

ПОВЕЋАВА ЦИРКУЛАЦИЈУ

- Циркулација крви је кључна за добро здравље, али седење може **ометати проток крви, утичући на сваки систем тела.**



- У року од 10 минута седење може **негативно утицати на циркулацију**
- Дуготрајно седење доводи до слабе циркулације, што је снажно повезано са **проширеним венама и крвним угрушцима**
- Седентарно понашање 2,5-5 сати дневно повећава ризик од **фаталних крвних угрушака за 70%**

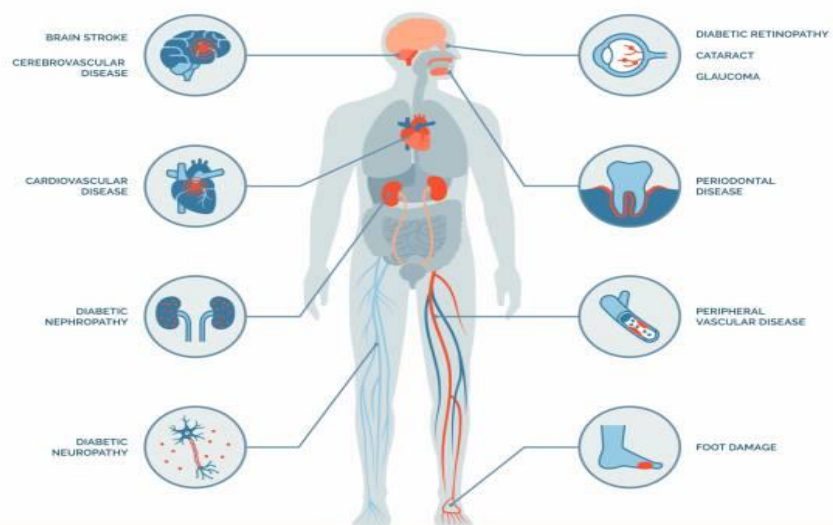
Утицај стајања на здравље

УТИЧЕ НА **ДИЈАБЕТЕС**

- између прекомерног седења и дијабетеса **постоји значајна корелација.**
- прекид седења може помоћи у **управљању нивоима инсулина и смањењу ризика од дијабетеса типа 2**



LONG-TERM COMPLICATIONS OF DIABETES



- Прекид дужине седења може бити ефикасан у **снижавању нивоа глукозе и инсулина након оброка.**
- 27% случајева дијабетеса је узроковано **физичком неактивношћу.**
- 1 сат седења може **повећати ризик од дијабетеса за једну петину.**
- Седећи начин живота може **удвостручити ризик од дијабетеса.**

Утицај стајања на здравље

СПРЕЧАВА РИЗИК ОД ПРЕРАНЕ СМРТИ

- Истраживања су открила **јаке везе између седентарног понашања и низа озбиљних здравствених проблема**, који повећавају **ризик од ране смртности**.



- Физичка неактивност је **четврти водећи фактор ризика за смрт**.
- Замена 1 сата седења активношћу ниског нивоа – попут ходања – може **смањити смртност за 30%**.
- Сваки сат док седите, можете **скратити свој животни век за скоро 22 минута**.
- Седење дуже од 4 сата дневно у континуитету доводи **до 50% већег ризика од смрти**.
- 1,6 милиона смртних случајева годишње може се приписати **недовољној физичкој активности**.

Утицај стајања на здравље

ПОВЕЋАВА ЕНЕРГИЈУ

- Стајање је једноставан, али потцењен лек за **повећање будности** и **добивање природног налета енергије**.



- Показало се да **укључивање у кратке активности сваког сата** повећава енергију.
- 87% запослених пријавило је повећан ниво енергије након **коришћења „стојећег стола“**.
- 37% запослених пријавило је висок ниво енергије усред дана када су **укључили мала и честа кретања**.

Утицај стајања на здравље

ПОВЕЋАВА СПОСОБНОСТ КОНЦЕНТРАЦИЈЕ И ПРОДУКТИВНОСТИ

- Стајање на послу **промовише већу менталну свест**, што доводи до далеко веће **продуктивности** и **побољшане концентрације**.
- Кретање ниског нивоа такође може **смањити бол** и **нелагодност**, омогућавајући људима да се **боље фокусирају**.



- 10 минута кретања је све што је потребно за **повећање менталног фокуса**.
- 71% запослених је изјавило да се **осећа више фокусирано након смањења времена седења за 1 сат**.
- Када користите **стојећи сто**, продуктивност се повећава до 46%.

Утицај стајања на здравље

ПОДРЖАВА ЗДРАВЉЕ СРЦА

- Суптилно кретање – чак и стајање – ублажава ефекат дуготрајног седења и **подстиче виши ХДЛ** („добар“ холестерол) и **нижи ЛДЛ** („лош холестерол“), што заузврат може **побољшати крвни притисак и смањити ризик од срчаног удара.**

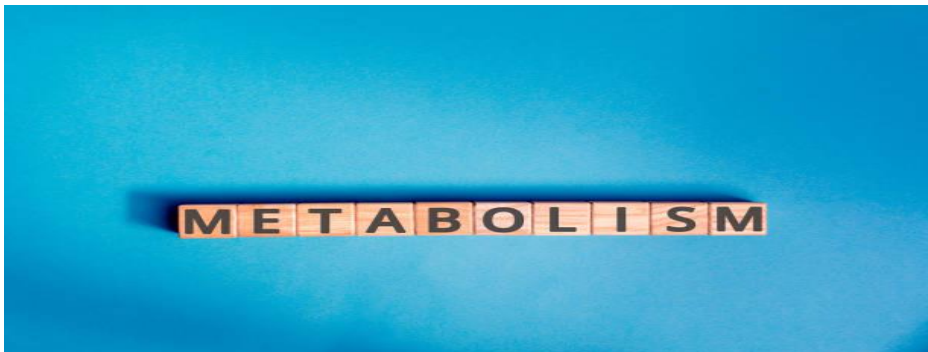


- Током дужег седења мишићи сагоревају мање масти и крв тече спорије, што доводи до **зачепљења артерија и болести масне јетре.**
- После 3 сата непрекидног седења, младе девојке доживљавају **33% смањену васкуларну функцију.**
- Повећање дужине седења повезано је са **повећаним крвним притиском код деце, тинејџера и одраслих.**
- Свака 2 сата времена седења замењена стајаћом тастатуром доводе до **11% нижег нивоа триглицерида и 6% нижег односа укупног ХДЛ-холестерола.**

Утицај стајања на здравље

ПОЈАЧАВА **МЕТАБОЛИЗАМ**

- Наизменично седење и стајање **повећава ензиме потребне за метаболизам хране.**
- 20 минута у било ком фиксном положају почиње да **инхибира метаболизам.**
- 4 сата неактивности изазива скоро **гашење ензима** који контролише метаболизам масти и холестерола.



Утицај стајања на здравље

ПОБОЉШАВА САГОРЕВАЊЕ КАЛОРИЈА

- Када се крећете, **ензими који сагоревају масти остају активирани**, сагоревајући много више калорија него када седите.

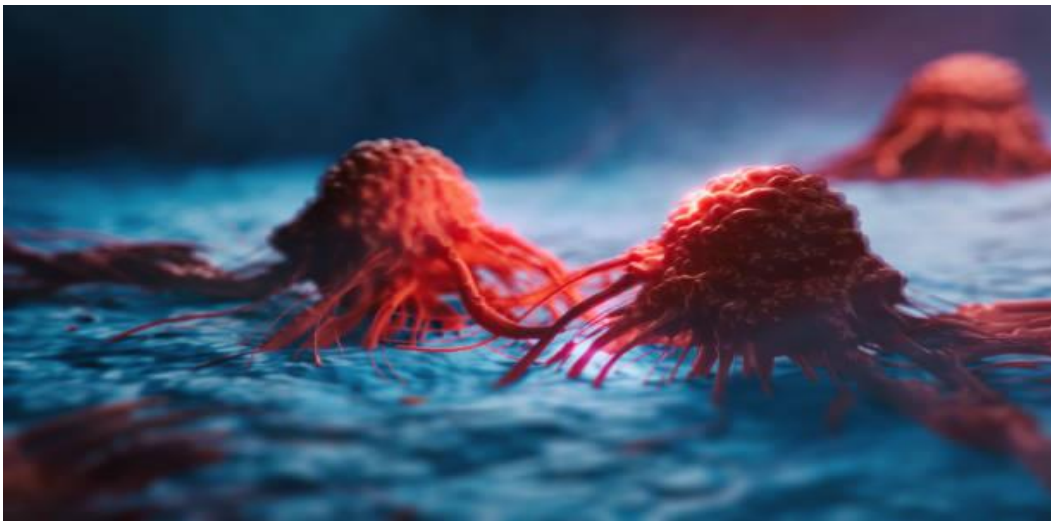


- **Стајање сагорева 50 калорија више на сат него седење.**
- **Стајање додатних 30 минута дневно током годину дана може довести до губитка тежине.**
- **Сагорите 30% више калорија стојећи него седећи.**

Утицај стајања на здравље

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД РАКА

- Студије су повезале продужено седење са већим ризиком од **рака дебелог црева, дојке и ендометријума**.
- Редовно кретање **подстиче природне антиоксиданте** који убијају слободне радикале који оштећују ћелије - и потенцијално изазивају рак.



- **1-2 минута прекида седења сваког сата** довољни су за смањење фактора ризика од рака.
- Они који су физички активни имају **40% смањење смртности од рака**.
- Код жена, седење 6+ сати дневно је повезано са 65% већим ризиком од **мултиплог мијелома**.
- Процењује се да је физичка активност одговорна за **21-25% карцинома дојке и дебелог црева**.

Утицај стајања на здравље

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД **КАРДИОВАСКУЛАРНЕ БОЛЕСТИ**

- Смањење времена седења повезано је са **мањим ризиком од кардиоваскуларних болести** и **смрти услед срчаног удара.**



- **Активни** људи имају **45% мањи ризик** од развоја КВБ.
- Мушкарци који **>23 сата** недељно раде седеће активности имају **већи ризик од умирања од КВБ.**
- **Удвостручен је ризик** од КВБ ако седите **8+ сати** дневно.
- **Преполовљен је ризик од срчаног удара** код жена које су физички активне више од **3 сата** недељно.
- **30% случајева исхемијске болести срца** повезано је са седентарним начином живота.

Утицај стајања на здравље

ПОБОЉШАВА СТАЊЕ РАСПОЛОЖЕЊА



- Покретни мишићи пумпају свежу крв и кисеоник у мозак, који **ослобађа хемикалије које побољшавају расположење.**



- Радници су пријавили **позитивне ефекте на стање расположења** након смањења времена седења.
- Запослени су пријавили **побољшано расположење** након 7 недеља коришћења стола и за седење и за стајање.
- Укључивање покрета **повећава ентузијазам запослених** и задовољство послом.
- Седење више од 6 сати током радног дана доводи вас у већи ризик од **анксиозности и депресије.**

Утицај стајања на здравље

ПОЈАЧАВА ТОНУС МИШИЋА

- Стајање **укључује велике групе мишића** заједно са **вестибуларним системом** који контролише равнотежу.
- **Неискоришћени, слаби мишићи остављају зглобове нестабилним** и склоним повредама и хроничним боловима.

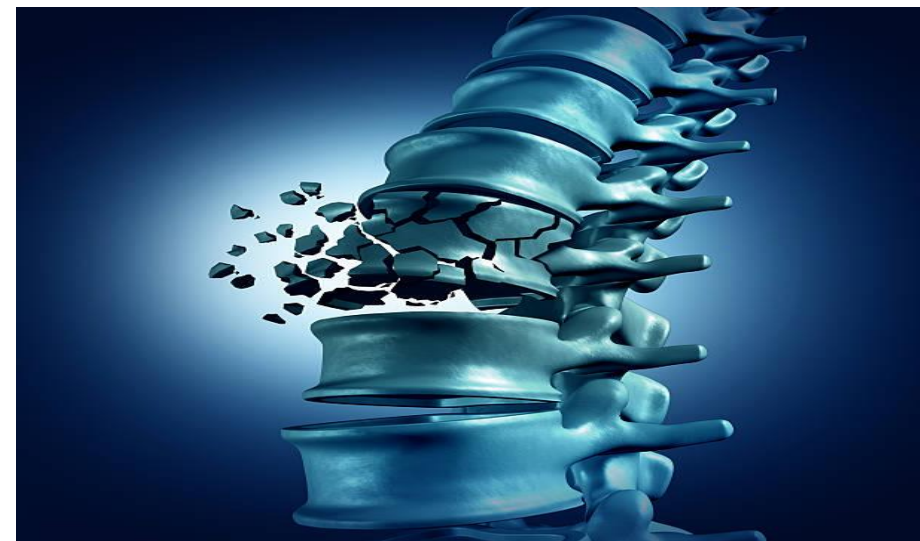
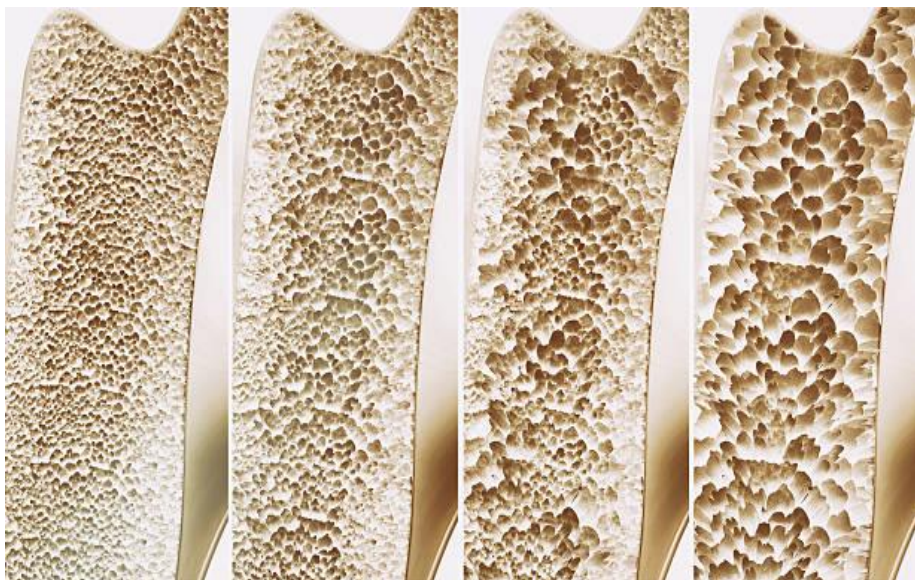


- Када стојите, **трбушни мишићи су напети и затегнути**, али када седите, ти мишићи остају неискоришћени, што на крају доводи до слабог средњег дела тела.
- Седење **чини кукове веома затегнутим**, што заузврат може утицати на држање, равнотежу и отежати слободно кретање.
- **Мишићи глутеуса слабе** због неупотребе (који се називају синдромом „успаване задњице“) и постају мекани и недефинисани услед недостатка употребе.

Утицај стајања на здравље

СМАЊУЈЕ РИЗИК ОД **ОСТЕОПОРОЗЕ**

- Људи који су активнији имају **мањи ризик од остеопорозе** од оних који више седе.



- **Губитак коштане масе** напредује много брже код људи који су **физички неактивни**.
- Људи који проводе много времена седећи имају **већи ризик од остеопорозе** од оних који су активнији.

Утицај стајања на здравље

ДЕЛУЈЕ НА УБЛАЖАВАЊЕ БОЛА

- **Наша тела су направљена да стоје**, тако да је одржавање седећег положаја физички стресно.
- Ово, заузврат, може **изазвати бол у телу, хернију дискова, оштећене нерве и дегенерисане зглобове.**

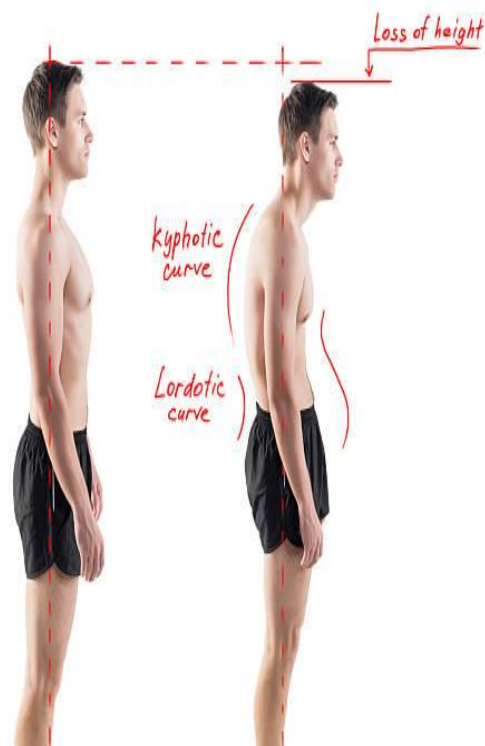


- **54%** радника пријавило је смањен бол у горњем делу леђа и врату када је време седења смањено.
- **78%** радника са хроничним болом у доњем делу леђа пријавило је дан без болова.
- Бол у доњем делу леђа је **узрок број 1 одуствовања са посла и инвалидитета.**

Утицај стајања на здравље

ПОБОЉШАВА ПОСТУРУ

- Стајање (са правилним држањем!) **поставља кичму у природнији положај.**
- Сам чин седења ствара додатни **притисак на кичму** и **компримира дискове**, што узрокује многе проблеме са кичмом.



- Испружање врата напред може да **напреже вратне пршљенове** и доведе до оштећења које је тешко поправити.
- **20 минута** је све што је потребно пре него што лоше држање и погрбљење деформишу ваше лигаменте.

Утицај стајања на здравље

ПОМАЖЕ ПРОТИВ **БОЛЕСТИ СЕДЕЊА**

Више стајања помаже у борби **против „болести седења“** – термина који је сковала научна заједница, а обично се користи када се говори о **метаболичком синдрому и штетним последицама претерано седентарног начина живота.**



- Само **15%** људи је **свесно да пати од својеврсне болести претераног седења!**

<https://www.juststand.org/the-facts/>



Извори:

СЛИКЕ: <https://pixabay.com/images/search/free%20images/>

- <https://www.juststand.org/the-facts/>
- https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2022/01/26/1_luxembourg_declaration_2018.pdf
- <https://flexispot.co.uk/blog/sedentary-jobs:-what-can-they-do-to-your-health/>
- <https://www.enwhp.org/>
- https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2022/01/26/1_luxembourg_declaration_2018.pdf
- https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1
- <https://www.microhealthllc.com/top-ten-computer-related-health-problems/>
- <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/sitting-disease-too-much-sitting-at-your-office-desk-is-the-new-smoking>
- <https://www.safework.nsw.gov.au/safety-starts-here/physical-safety-at-work-the-basics/sedentary-work>
- <https://www.thesafetymag.com/ca/topics/occupational-hygiene/the-dangers-of-sedentary-work/313466#:~:text=But%20why%20exactly%20is%20sedentary,is%20bad%20for%20blood%20circulation.>
- <https://healthandsafetyhandbook.com.au/bulletin/7-major-health-risks-of-sedentary-work/>
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/computer-related-injuries>