impact
www.impactmeasurement.co.in

Date : 28-Aug-2009 Edition : Delhi Page No.: 11 Page Name: n.a. Size: 748.68 sq. cm

Sector: Pharma Healthcare and Biotech Circulation: 325766 AVE: Rs.0.00 Frequency: Random

Publication: Hindustan - Health guide Title: Healthy office life

# Hindustan - Health guide

कुछ कारगर सूत्र अपनाएं और आप भी बनाएं

## हैल्दी ऑफिस लाइफ

काम के दौरान कार्यस्थल पर स्वस्थ और सुरक्षित रहना हर कर्मचारी का मूलभूत मानवाधिकार है। कई लोग समझते हैं कि हमारे कार्य की प्रकृति हमें हर जोखिम से अलग रखती है, लेकिन ये सच नहीं है। कुछ कार्य ऐसे भी हैं, जिन्हें लगातार करना मुसीबत बन सकता है। नए जमाने के कई व्यवसाय तो लोगों की दिक्कतें बढ़ा रहे हैं। आजकल ज्यादा से ज्यादा महिलाएं नौकरी के लिए निकलने लगी हैं। उन पर दोहरी मार पड़ रही है। उन्हें अपने स्त्री होने और सुरक्षा संबंधी दोनों प्रकार के दबाव झेलने होते हैं।

**क्या आप** अंदाजा लगा सकते हैं कि दुनिया का सबसे खतरनाक जॉब कौन सा है? न तो गहरे सागर में गोता लगाने की नौकरी, और न ही आग बुझाने का काम। बल्कि दुनिया के तमाम मुल्कों के लेबर डिपार्टमेंट्स की मानें, तो लकड़हारे और मछुआरे ड्यूटी के दौरान सबसे ज्यादा जोखिम उठाते हैं। ये नतीजा कई प्रकार के कामों में लगे लोगों की मौत के आंकड़ों के आधार पर निकाला गया है। शारीरिक तौर पर अत्यंत कठिन ड्यूटी वाले इन कामों में निश्चित रूप से खतरा ज्यादा है। लेकिन ये न भूलें कि घंटों डेस्क पर बैठे रहने को मजबूर करने वाले हमारी पसंद के तथाकथित सफेदपोश जॉब्स भी सेहत और सुरक्षा के लिए कम खतरा उत्पन्न नहीं करते।

### 'हॉट सीट' की खतरनाक आंच

अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) के मुताबिक - काम से जुड़े हादसे या बीमारी की वजह से हर पंद्रह सेकंड में दुनिया में एक व्यक्ति की मौत हो जाती है, और हर पंद्रह सेकंड में 160 व्यक्तियों को अपने काम के दौरान किसी न किसी हादसे का सामना करना पड़ता है। इसका मतलब ये हुआ कि हर रोज 10 लाख लोगों को कार्यस्थल पर हादसे की पीड़ा झेलनी पड़ती है। और गौर करने वाली बात ये है कि इस आंकड़े से वो लोग भी अलग नहीं हैं, जिनका काम आराम से कुर्सी पर बैठे-बैठे अपनी ड्यूटी को अंजाम देना है।

मैक्स बालाजी अस्पताल, दिल्ली के वस्कुलर सर्जन डॉ. सत्यनारायणन का कहना है कि जिन कामों में कई-कई घंटे तक लगातार बैठे या खड़े रहने की दरकार होती है, उनसे ऐसी-ऐसी बीमारियां हो सकती हैं, जिनसे लोग विकलांग हो सकते हैं, या फिर उनकी जान भी जा सकती है। इनमें मांसपेशियों और हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से लेकर दिल और शुगर की बीमारियां तक शामिल हैं। ऐसा बैठे-बैठे मोटापे का शिकार होने या डीप वेन थ्रॉम्बोसिस (डीवीटी) की वजह से होता है। ज्यादा देर तक बैठने से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

### तनख्वाह की महंगी कीमत

मद्धिम रोशनी, बदहाल फ्लोरिंग (फटी पुरानी वाइनल शीट) और ऐसे ही दीगर हालात में काम करने वाले कामगार अपनी सुरक्षा के बड़े-बड़े खतरे उठाते हैं। अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन की व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य विशेषज्ञ इंग्रिड क्रिस्टेंसन के अनुसार विशेष मानवीय जरूरतों और उपयोग के अनुरूप साधनों से सुसज्जित (एर्गोनॉमिकल डिजाइन वाले) कार्यस्थलों को बढ़ावा देकर न केवल कामगारों की सेहत के प्रति खतरों को न्यूनतम रखा जा सकता है, बल्कि उनकी उत्पादकता और कार्य प्रदर्शन में सुधार भी किया जा सकता है।

अमेरिका के मशहूर टीवी शो 'सीनफेल्ड' में सूसन नाम की महिला की ग्लू-पॉइजनिंग से मौत हो जाती है, क्योंकि उसे हर रोज थूक से सैकड़ों लिफाफे चिपकाने होते हैं। इस सीरियल की वजह से न केवल डाक विभाग के कर्मचारियों की स्वास्थ्य सुरक्षा, बल्कि स्कूली बच्चों और शिक्षकों द्वारा ग्लू के इस्तेमाल को लेकर भी तमाम तरह के सवाल उठाए जाने लगे हैं। इसी कार्यक्रम की एक कड़ी में बताया गया है कि कैसे ढेर सारे क्रेडिट कार्ड्स से भरा बटुवा बैक-पॉकेट में रख कर घूमने के कारण जॉर्ज साइटिका का शिकार हो गया। हालांकि ये कार्यक्रम अतिरंजना से भरा हुआ है, लेकिन इसमें सच्चाई की मौजूदगी से साफ इनकार नहीं किया जा सकता। कई साल पहले ही न्यू इंग्लैंड जर्नल आफ मेडिसिन में प्रकाशित एक शोधपत्र में कहा गया था कि जो लोग सिक्कों और कागजों से भरा मोटा-सा बटुवा बैक-पॉकेट में रखते हैं, और उसी पर बैठते हैं, उन्हें पीठ दर्द और अन्य परेशानियों की अपेक्षाकृत अधिक खतरा रहता है। बाद में कई दूसरे अध्ययनों से भी इसकी पुष्टि हुई। अमेरिका में वकीलों और सेल्समेनों में वैले-न्यूरोपैथी की शिकायत आम है। मैक्स सुपर स्पेशलिटी अस्पताल, दिल्ली में स्पाइनल न्यूरो सर्जरी के हेड डॉ. विपिन वालिया का कहना है कि भारत में लंबी दूरी के ट्रक ड्राइवरों को भी मोटे बटुवे वाली ये बीमारियां खूब शिकार बनाती हैं।

### नए जॉब्स की समस्याएं

आजकल हर जॉब के अपने खास जोखिम हैं, लेकिन इनमें सबसे ऊपर है तनाव और दबाव की बीमारी। ये बीमारियां छोटे-बड़े हर कर्मचारी को हो रही हैं। इंडियन एसोसिएशन ऑफ ऑक्युपेशनल हैल्थ-आईएओएच के अध्यक्ष श्याम पिंगले कहते हैं कि आजकल ज्यादा से ज्यादा महिलाएं नौकरी के लिए निकलने लगी हैं, और उन पर दोहरी मार पड़ रही है। उन्हें अपने स्त्री होने और सुरक्षा संबंधी दोनों प्रकार के दबाव झेलने होते हैं।

आईएलओ और आईएओएच दोनों ही, मौजूदा विश्वव्यापी वित्तीय संकट को मानसिक दबाव और तनाव संबंधी बीमारियों में इजाफे को लेकर बेहद चिंतित हैं। इनका कहना है कि हालात अभी और बिगड़ सकते हैं। दोनों ही संगठन कंपनियों, कामगारों और सरकारों से राय मशविरा करके हालात संभालने के प्रयास कर रहे हैं। बड़े पैमाने पर छंटनी, काम के लंबे घंटे, नौकरी पर लटकती तलवार और नए सिरे से काम का वितरण, तनाव को बढ़ाने का काम कर रहे हैं।

### सेहत के लिए लॉबिंग करें

हर पेशे के सेहत संबंधी खतरों को जानने के बाद इनसे बचने के लिए समय रहते कदम उठाने की जरूरत समझ में आती है। कई सेक्टर तो इस पर ध्यान देकर समय-समय पर हैल्थ चैक-अप कराने भी लगे हैं।

#### किस में क्या है खतरा

यहां हम ऐसी सूची पेश कर रहे हैं, जिसमें बताया गया है कि किस पेशे के लोगों को कौनसी बीमारी होने का खतरा ज्यादा रहता है-

- डेंटिस्ट के यहां काम करने वाली महिलाओं को गर्भपात, क्योंकि वे एथलीन ऑक्साइड के संपर्क में आती रहती हैं।
- रिटेल सेक्टर में काम करने वालों को वैरीकोस वेन का खतरा, क्योंकि वे ज्यादा देर तक खड़े रहते हैं।
- कॉल सेंटर में काम करने वालों को एंग्जाइटी, नींद और श्रवण शक्ति से जुड़ी समस्याएं।
- टीचर्स को आवाज संबंधी बीमारी डिस्फोनिया, खांसी और गला खराब होने की शिकायत, क्योंकि उन्हें बहुत बोलना पड़ता है।
- स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े लोगों को (जिनकी संख्या भारत में करीब चालीस लाख से ज्यादा है) विकिरण और संक्रमण से जुड़ी बीमारियां, जैसे कि एचआईवी, हैपेटाइटिस-बी और हैपेटाइटिस-सी का खतरा, क्योंकि उन्हें तमाम दूषित बॉडी फ्लूड्स और इन्फैक्शन के माहौल में ड्यूटी देनी पड़ती है।

#### चंद जरूरी टिप्स

- कई घंटे तक लगातार कंप्यूटर पर निगाह टिकाए रखने से आपकी नजर कमजोर हो सकती है। इनसे बचने के लिए आपको अपने काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लेने चाहिए
- काम खत्म होने पर कम से कम एक घंटा शारीरिक मेहनत या कसरत को जरूर देना चाहिए।
- काम के दौरान तनाव से बचने के लिए थोड़ा- थोड़ा ब्रेक लेते रहे, भले ही ये ब्रेक बहुत कम अंतराल का ही क्यों न हो।
- कसरत और व्यायाम करने से तनाव कम होता है और शरीर भी फिट रहता है।
- ऑफिस में काम करते वक्त अकसर गलत मुद्रा में बैठने से कई शारीरिक बीमारियां हो जाती है, ऐसे में पॉस्चर का विशेष ध्यान रखें।

### क्या करें

**सीधे** खड़े हो जाओ! अपने कंधे पीछे की तरफ खींचो! बचपन से ही हमें इस तरह के निर्देश निरंतर कहे जाते रहे हैं। लेकिन हम हमेशा इसकी अनदेखी करते आ रहे हैं और इसकी अनदेखी करना हमारी आदतों में शुमार हो चुका है। उठने-बैठने का सलीका जिसे पोस्चर भी कहा जाता है, अगर सही होगा तो आप बिना थकावट महसूस किए लंबे समय तक काम कर सकते हैं क्योंकि तब आपकी मांसपेशियां ज्यादा प्रभावी तरीके से काम करती हैं।

**अपने शरीर का सलीका सुधारने का प्रयास क्यों किया जाना चाहिए?**

ढीले-ढाले पोस्चर का परिणाम होता है गर्दन में अकड़न, कंधे आगे की तरफ झुके हुए या पीछे की तरफ खिंचे हुए, कंजोर पीठ और हांफते हुए सांस लेना।

- झुककर बैठने या चलने-से आप अपने कद से कम दिकाई देते हैं।
- अच्छे पोस्चर से आप अपने कद में दो-चार इंच बढ़ा सकते हैं।

### कैसा हो आपका पोस्चर?

सही तरीके के रिलेक्स पोस्चर में आपकी गर्दन, कंधा, घुटने और ऐड़ियां एक सीध में होने चाहिए। सही पोस्चर में आपकी रीढ़ की हड्डी में तीन प्राकृतिक कर्व आते हैं और आपके शरीर का वजन समान रूप से उठाते हैं। पोस्चर सुधारने के उपाय :

### नियमित रूप से एक्सरसाइज करें

एक्सरसाइज करने से आपकी मांसपेशियां मजबूत होती है, जबकि सुस्त रहने से उनमें कमजोरी आ जाती है। जोड़ों में अकड़न और दर्द का सामान्य रूप से अर्थ यही होता है कि शरीर मजबूत नहीं है और नरम है।

### वजन पर नजर रखें

वजन पर नजर रखना बहुत जरूरी है। ज्यादा वजन होने से रीढ़ की हड्डी पर ज्यादा प्रेशर पड़ता

है और इससे पोस्चर बिगड़ सकता है।

### सही हो बिस्तर

**बिस्तर उतना सख्त हो, जिससे सोते समय आपकी रीढ़ को सपोर्ट मिल सके।**

- अपने कार्यस्थल का मुआयना करें
- ऐसी कुर्सी पर बैठें जो आपकी रीढ़ के निचले हिस्से को सपोर्ट करे। सीट की ऊंचाई इतनी हो कि आपके पैर आसानी से फर्श पर टिक सकें।
- कंप्यूटर की स्क्रीन आपकी आंख के लेवल पर हो जिससे आपकी पीठ और गर्दन पर जोर न पड़े। क्लनाव मिटाने के लिए नियमित ब्रेक लें
- जब आप बेहतर पोस्चर मेंटेन कर रहे हों तो हो सकता है बैठे रहने या खड़े रहने से मांसपेशियों में थकान हो सकती है। थोड़ा जल्दी-जल्दी ब्रेक लें और हर एक-दो घंटे में थोड़ा टहल लें या स्ट्रेचिंग करें।



© Hindustan - Health guide www.hindustandainik.com