

سرشناسه : منجمی، علیرضا، ۱۳۳۷ - مترجم

عنوان و نام پدیدآور : ارگونومی و سلامت: چگونه با بدن خود مهربان باشیم؟... / ترجمه و تالیف علیرضا منجمی.

مشخصات نشر : سلیم ۱۳۹۲.

مشخصات قاهره : ۱۲۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۴۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان دیگر : چگونه با بدن خود مهربان باشیم؟...

موضوع : مدیریت سلامت و بهداشت کارکنان

موضوع : مهندسی انسانی -- بیماری‌های شغلی --
پیشگیری -- محیط کار -- اثر فیزیولوژیکی

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۲ الف۱۴/م۷۸/۱۶۶ TA

رده‌بندی دیویی : ۶۲۰/۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۰۶۱۴۶

کتاب طلایی

تلفن: ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴ - ۶۶۴۰۵۵۸۹ - ۶۶۹۷ ۲۱ ۵۶

☐ ارگونومی و سلامت



♦ تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی

♦ ناظر فنی چاپ: محمد بابایی

♦ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۴۱-۰

♦ ایستوگرافی: نگین

♦ حروفچینی: کریمزاده (یکان)

♦ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

♦ صفحه آرای: ایندرا گرافیک (یاسمن انصاری) . IndraGFX@yahoo.com

♦ ارتباط با ناشر: Citybook20@yahoo.com.....

♦ دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵

♦ کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

فهرست

۷.....	دییاجه
۱۱.....	ارگونومی چیست؟
۲۳.....	سر درد در محیط کار
۲۷.....	راه‌های مقابله با درد گردن، شانه و پشت در محیط کار
۳۴.....	راه‌های مقابله با کمردرد، در محیط کار
۳۹.....	راه‌های مقابله با درد مچ دست، زانو و قفسه سینه در محیط کار
۴۲.....	آرام‌سازی خود و رفع استرس در محیط کار
۴۳.....	توصیه‌هایی درباره‌ی نحوه صحیح و بهداشتی کار با کامپیوتر
۵۲.....	راه‌های مقابله با مشکلات چشمی ناشی از کار
۵۴.....	نحوه صحیح ایستادن، نشستن، راه رفتن، خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء و خوابیدن
۶۳.....	روش‌های جلوگیری از خستگی و خواب‌آلودگی
۷۰.....	تغذیه مناسب در محیط کار



چگونه از دردها و آسیب‌های ناشی از رانندگی پیشگیری کنیم؟..... ۷۳

خطرات بهداشتی مشاغل اداری و راه‌های پیشگیری از آنها ۷۷

نقش محیط کار در بهداشت روان ۸۳

ارگونومی در خانه ۸۹

خطرات تلفن همراه و راه‌های مقابله با آن ۹۴

ارگونومی در هتل‌ها ۱۰۶

عوامل زیان‌آور محیط کار و نحوه کنترل آنها ۱۰۸

توصیه‌هایی برای سلامتی ۱۱۳

یادآوری ۱۱۶

منابع ۱۱۹

هر یک از اعضای بدن ما از وظایف و اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و نمی‌توان عضوی را نام برد که عملکرد و ارزش آن قابل چشم‌پوشی باشد. بنابراین، سلامتی اعضای بدن موجب می‌شود که فرد بتواند به بهترین شکل به امور روزمره زندگی بپردازد، برای خانواده و محل کار و جامعه‌ی خود مفید واقع شود و از زندگی لذت ببرد. بدون شک وضعیت صحیح قرار گرفتن بدن، در فعالیت‌های مختلف، اعم از کارهایی که فرد در منزل یا محیط کار انجام می‌دهد و یا در زمان خوابیدن، استراحت، ایستادن یا نشستن از مهم‌ترین عوامل سلامتی به شمار می‌آید و به اندازه‌ی تغذیه مناسب، ورزش، اجتناب از دخانیات، الکل و مواد مخدر موثر است. قرار گرفتن اندام‌ها در وضعیت صحیح، موجب می‌شود تا فرد بتواند کارهای خود را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر انجام دهد. قرار داشتن بدن در حالت مناسب، در زمان نشستن، ایستادن و خوابیدن موجب می‌شود کمترین فشار و استرس بر روی ماهیچه‌های پشتیبان و رباط‌ها وارد شود؛ وضعیت ستون مهره‌ها در حالت خنثی و استراحت باشد؛ اعضای حیاتی بدن در مکان صحیح قرار بگیرند؛ دستگاه عصبی بهتر بتواند وظایف خود را انجام دهد؛ دستگاه گوارش، تنفس، ماهیچه‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها، سلامت خود را حفظ کنند؛ کارآیی ماهیچه‌ها به حداکثر برسد؛ تحلیل‌رفتگی و سایش نابهنجار مفاصل کاهش یابد و التهاب مفصلی روی ندهد؛ ستون مهره‌ها در حالت غیرطبیعی باقی نماند؛ کمردرد و دردهای ماهیچه‌ای ایجاد نشود؛ خستگی بروز نکند (زیرا در اثر استفاده بهینه از ماهیچه‌ها، انرژی مصرفی بدن کاهش می‌یابد)؛ ظاهر فرد بهتر شود و...

سوانح، آسیب‌دیدگی‌ها، مشکلات بینایی، عادات غلط در هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن، نامناسب بودن طراحی محل کار و صحیح نبودن وضعیت وسایل کار، نامناسب بودن کفش، مشکلات بینایی، تغذیه نامناسب و اضافه وزن و چاقی، نامناسب بودن تشک و بالش همگی می‌توانند موجب نادرست بودن وضعیت بدن شوند.

در این کتاب سعی شده است تا موارد مختلف آسیب‌های ناشی از عدم رعایت تطابق میان محیط کار، ابزار کار و شرایط کار با توانایی‌های جسمی و روانی افراد و روش‌های صحیح پیشگیری از این آسیب‌ها و نحوه‌ی صحیح ایستادن، نشستن، خوابیدن و... مورد بحث قرار گیرد. لازم به ذکر است که مطالعه موضوعات مورد اشاره در این کتاب نه تنها برای پرسنل، کارمندان و شاغلان مراکز مختلف اداری و کارگاهی، بلکه برای افراد مختلف جامعه که در محل زندگی و یا کار خود، در اثر عادات و شیوه‌های ناصحیح دچار مشکلات جسمی و روانی می‌شوند بسیار مفید واقع خواهد شد.

در پایان این مبحث ضروری است به طور خلاصه، به نکاتی از «سیاست‌نامه تأمین سلامت کارکنان دولت» که در سال ۱۳۸۷ از سوی معاونت سلامت مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انتشار یافته اشاره شود:

- در قسمتی از این سیاست‌نامه آمده است: «به منظور تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی شاغلان مشمول قانون استخدام کشوری در وزارتخانه‌ها و سازمان‌های دولتی وابسته به دولت، کلیه دستگاه‌ها و نهادهای دولتی مشمول این قانون، موظف به اجرا، پایش و ارزشیابی برنامه عملیاتی تأمین سلامت کارکنان دولت هستند.
- در بخش دیگری از سیاست‌نامه مزبور می‌خوانیم:

انسان‌ها بیش از یک سوم زندگی خود را در محیط‌های کاری دارای عوامل مخاطره‌آمیز سپری می‌کنند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت سالانه ۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰ حادثه ناشی از کار با ۲۰۰,۰۰۰ مورد مرگ و میر و حدود ۶۷ تا ۱۵۷ میلیون بیماری ناشی از کار در جهان بروز می‌نماید.





در قسمتی از اعلامیه اجلاس جهانی ریو در زمینه محیط و توسعه پایدار، بهداشت حرفه‌ای به عنوان یک استراتژی با اهمیت تلقی شده که نه تنها سلامت شاغلان را موجب می‌شود بلکه تأثیر مثبت و قابل ملاحظه‌ای در بهرهوری و کیفیت محصولات، انگیزش کاری، رضایت شغلی و نهایتاً کیفیت کل زندگی افراد جامعه دارد.

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت اگر خدمات بهداشت حرفه‌ای به طور مناسب و موثر برای تمام شاغلان فراهم نشود، سبب کاهش ظرفیت‌های کاری و در نتیجه زیان اقتصادی به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد تولید ناخالص ملی خواهد شد. طبق آمار، بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال در محیط کار در معرض عوامل مختلف هستند. عوامل مخاطره‌آمیزی که ممکن است در محیط کار سلامت کارکنان را تهدید کنند عبارتند از:

- عوامل فیزیکی نظیر صدا، روشنایی، رطوبت، سرما، گرما، ارتعاش، تشعشعات

- عوامل شیمیایی نظیر گردوغبار، دود، گاز و بخار، حلال‌های شیمیایی

- عوامل بیولوژیکی نظیر باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و...

- عوامل غیر ارگونومیکی نظیر ابزار کار نامناسب و...

آمار منتشره سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد: دومین علت شایع غیبت از کار در آمریکا کمردرد و ۲۰٪ غیبت‌های ناشی از کار در آلمان مربوط به صدمات دیسک مهره‌ای است. درد گردن از بیماری‌های شایع در کارکنان است و عوارض ناشی از تروماهای تکراری، به ویژه در اپراتورهای کامپیوتر و تایپیست‌ها دیده می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که ۷۵ درصد افرادی که با کامپیوتر کار می‌کنند به دلیل غیراستاندارد بودن شرایط کاری به نحوی دچار اختلال سلامتی هستند. این اختلالات عبارتند از: خستگی، تاری و نزدیک‌بینی چشم، درد گردن و پشت، نورگزیزی. این افراد در عین حال از نور ناکافی و درخشندگی صفحه نمایش نیز شکایت دارند.

● در قسمت دیگری از سیاست‌نامه تأمین سلامت کارکنان دولت آمده است:

«نشانگان ساختمان ناسالم» (Sick Building Syndrome; SBS) از جمله موضوعات

غیر بهداشتی است که به نحو چشمگیری سلامت شاغلان را تهدید می کند. از ویژگی های SBS می توان به تهویه نامناسب، استنشاق مواد شیمیایی حاصل از نقاشی در ساختمان ها، وجود دستگاه فتوکپی، آلودگی حاصل از فعالیت موتورخانه ها که به داخل ساختمان هدایت می شوند، وجود آلوده کننده های بیولوژیک مانند باکتری ها، قارچ ها و ویروس ها که معمولاً در سطح داخلی مجاری دستگاه های تهویه رشد می کنند و در اثر عبور جریان هوا جدا می شوند و به هوای داخل اتاق ها انتقال می یابند اشاره نمود. تحقیقات نشان می دهد که عوارض حادی مانند تحریک گوش و حلق و چشم ها، سرفه خشک، سردرد و سرگیجه، بی اشتهایی، التهابات پوستی و حساسیت به نور، از مهم ترین علایم بیماری های ناشی از کار در ساختمان های ناسالم (SBS) است و جالب توجه آن است که این گونه مشکلات در صورت ترک محیط کار برطرف می شوند.

محققان اعلام نمودند که ۸۰۰,۰۰۰ تا ۱,۲۰۰,۰۰۰ ساختمان اداری تجاری در آمریکا در معرض SBS قرار دارند. به عبارت دیگر ۳۰ تا ۷۰ میلیون نفر از ساکنان و کارکنان در این ساختمان ها در معرض آسیب قرار دارند.

همین مطالعه در فلوریدا نشان می دهد که هوای ورودی از طریق سیستم تهویه به داخل کل ساختمان های اداری حاوی قارچ و کپک عامل بروز حساسیت های آلرژیک نزد کارکنان است.