**Здоровье на рабочем месте**

На работе человек проводит большую часть жизни. Поэтому так важно именно на рабочем месте создавать идеальную ситуацию для сохранения здоровья. Международная Федерация Сердца предлагает 10 ступеней здоровья, осваивая которые постепенно, но неуклонно, можно значительно улучшить состояние здоровья сотрудников.

**Первая ступень - здоровая еда:**

Ежедневно следует съедать пять порций свежих овощей и фруктов и стараться исключать из рациона жиры животного происхождения.

**Ступень вторая – активность:**

Будьте активными! Каждые 30 минут работы постарайтесь оторваться от рабочего места, чтобы размяться, пройтись.  Особенно это правило рекомендуется соблюдать сидящим весь рабочий цикл на одном стуле (в современном офисе у компьютера) сотрудникам. Им крайне необходима физическая активность.

**Третья ступень – сказать нет курению:**

Да, необходимо решительно сказать нет курению. Если это удалось сделать, то у расставшихся с табаком курильщиков общий расчетный риск для жизни через год приблизится к индексу, определяемому для некурящего населения. Только через год!

**Четвертая ступень – сохранение здорового веса:**

Поддержание на протяжении жизни здорового веса поможет сохранению нормального артериального давления крови. Высокое давление - причина 50% всей сердечно-сосудистой патологии, но главное: гипертония является основным фактором риска развития инсульта.

**Пятая ступень – знай свои размеры:**

Каждый человек должен знать свои "размеры": артериальное давление, холестерин крови, содержание глюкозы в крови, размер талии и индекс массы тела. Если есть отклонения от нормы, то, совместно с лечащим врачом, нужно составить специальный план действий, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистой патологии, инвалидности в результате сосудистых катастроф и преждевременной смерти путем нормализации своих "размеров".

План действий должен отражать не только лекарственный контроль давления, сахара крови, холестерина, но в первую очередь коррекцию образа жизни (питание, физические упражнения и т. д.). Это основа профилактических мер по предупреждению заболеваний сердца и их осложнений

**Индекс массы тела** (ИМТ) рассчитывается по формуле: вес тела в кг разделить на рост в метрах возведённый в квадрат. Идеальный индекс от 18 до 24,9 кг/м2. Избыточный вес - при ИМТ до 29,9, а при его значении равном или выше 30 – диагноз: ожирение.

По **окружности талии** судят о наличии так называемого абдоминального (внутреннего) ожирения. Это наиболее опасная форма ожирения в плане риска болезней сердца! Нормальный размер талии для женщин - 82 см, для мужчин - 94 см; пограничный - соответственно ж - до 88 см, м - до 102см, а выше этих пределов – диагноз: абдоминальное ожирение.

**Шестая ступень – уменьшить прием алкоголя:**

Употребление алкоголя всегда приводит к повышению артериального давления и способствует избыточному весу. Почти у всех активных любителей и почитателей алкогольных напитков, даже некрепких, рано или поздно развивается гипертоническая болезнь.

**Седьмая ступень – помещение без табачного дыма:**

Настаивай на свободном от курения рабочем помещении. Пассивное курение приносит столько же вреда, сколько курение активное. Работодателям рекомендуется оказывать поддержку и помощь тем сотрудникам, которые желают бросить курить. Важно запретить курение на рабочем месте. Возможно, обеспечить антитабачной жвачкой или таблетками против курения.

**Восьмая ступень – используй перерыв:**

Используй перерывы для выполнения физических упражнений. Обязательно внеси в рабочий ежедневник перерывы для физической активности. Попытайся делать физкультуру 2 раза в день. Делай упражнения по 5 минут для позвоночника и конечностей и сидя на рабочем месте. Идеально, когда сотрудники во время перерыва имеют возможность заниматься теннисом, крутить педали велоэргометра, заниматься в тренажерном зале. Но, если нет таких условий, то можно просто немного походить, использовать ступеньки. Делай физические упражнения сам и вдохновляй других.

**Девятая ступень – выбирай здоровую столовую:**

Выбирай кафе или столовую, в которых готовят здоровую пищу. Заказывай или проси приготовить только полезные блюда. Лучше пройтись немного дальше, но пообедать в хорошей столовой, где заботятся о благе клиентов, подбирая здоровое меню. Не стоит принимать ланч за рабочим столом. Для этого найдите другое помещение. Гораздо полезнее короткая прогулка по свежему воздуху в столовую и обратно.

**Десятая ступень – атмосфера без стресса:**

Создай на рабочем месте атмосферу без стресса. Коллег по работе нужно приободрять и вдохновлять, создавая положительные эмоции, рассказывая приятные истории. Не рекомендуется грузить сотрудников негативом, решать проблемы нецивилизованно, нервировать окружающих.

Как видно из перечисленного, **первые 6 ступеней** – это общие рекомендации для здоровой жизни. **Последние четыре ступени** – идеи для претворения в жизнь на предприятии, в офисе на рабочем месте для улучшения самочувствия сотрудников во время работы.