

С Е Р Г Е Й  
Б У Б Н О В С К И Й

# офис без риска для здоровья

зарядка  
для офисного  
планктона



# Сергей Михайлович Бубновский

## Офис без риска для здоровья. Зарядка для офисного планктона

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48791693](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48791693)

*Офис без риска для здоровья. Зарядка для офисного планктона: Эксмо;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-100784-3*

### Аннотация

Новая книга известного врача-кинезитерапевта, доктора медицинских наук, профессора С. М. Бубновского адресована работникам офисов: менеджерам, бухгалтерам, руководителям компаний и их помощникам, IT специалистам, дизайнерам, проектировщикам, операторам, административным работникам и другим специалистам, которые проводят свои рабочие дни в офисе за компьютером. В этой книге автор рассказывает о том, как сохранить здоровье при длительной сидячей работе за компьютером и как можно своими силами, без лекарств и других медицинских вмешательств избавиться от болей в спине, пояснице, локтях, кистях рук и ногах, от головных болей и головокружения, а также о том, как снять синдром хронической усталости, которым страдают многие работники офисов. • Офисная жизнь: как сохранить здоровье • Офис вместо

тренажерного зала • Боли в кистях: что делать? • Сидячая работа – угроза для сосудов • Как избавиться от хронической усталости • Каблуки и варикоз: как избежать проблем • Профилактика плоскостопия • Откуда берется простатит • Питьевой режим в офисе

# Содержание

ЗОЖ – это не бодибилдинг	6
Здоровье – с таблеткой в кармане?	14
Основные проблемы «офисного планктона»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Сергей Бубновский** **Офис без риска для** **здоровья. Зарядка для** **офисного планктона**

*Иллюстрации А. Хозина, Е. Гречкина*

*Фотографии Л. Шевардиной, С. Синцова*

© Бубновский С., 2020

©. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# ЗОЖ – это не бодибилдинг

*«Мы живем не для того, чтобы завтра  
сдохнуть».*  
(НЕ Цой)

Сколько ни говори о необходимости следить за здоровьем – все бесполезно...

ЗОЖ, или здоровый образ жизни, незаметно для людей трансформировался в индустрию фитнеса и бодибилдинга. Во всех телепередачах про ЗОЖ обязательно показывают тренажерный зал, наполненный молодыми «геркулесами» с безумно гипертрофированными мышцами, «качающими железо».

Что же в этом плохого? Да, собственно, в самих таких занятиях как раз ничего плохого нет, даже наоборот: заниматься здоровьем, его поддержанием или восстановлением необходимо прежде всего на тренажерах! На них проще освоить технику движений, в отличие даже от простой гимнастики на тренажерах. Все движения на тренажерах строго императивны. То есть выполняются с заданной «геометрией», или траекторией движений, что является особенно важным для новичков. К тому же, всегда видна шкала нагрузок – 5 кг, 10 кг и т. д. Эти показатели важны для фиксации положительной динамики силы. Но передача про «стальных ре-

бят» (и девушек) продолжается, и оказывается, что своей гипертрофией эти молодые люди обязаны «химии» – стероидным анаболикам, протеиновым коктейлям и какой-нибудь, можно прямо сказать, нечеловеческой диете, основу которой составляет фитнес-продукция. На этом и кончается ЗОЖ.

Конечно, каждой девушке в возрасте 20–30 лет хочется стать красивой, грациозной или еще более стройной. И она идет в тренажерный зал, где изнуряет себя (именно изнуряет – трудно для этого подобрать другое слово) сумасшедшими нагрузками на фоне тех же анаболических стероидов или безбелковых низкокалорийных диет. Если это в кайф – пожалуйста! Но жизнь показывает, что такой запал довольно быстро исчезает, во всяком случае, у большинства подобных фанатов фитнеса. Девушки рожают, после чего бросают изнурительные занятия. Молодые люди или срываются физически, или уходят в работу, забывая про тренажеры. А повторные занятия с «железом» без химии ими уже не воспринимаются, потому что мышечная масса не нарастает до прежних объемов достаточно быстро. Это вторая стадия «срыва» с казалось бы здорового образа жизни.

Как правило, и у тех и у других дальше все развивается вполне предсказуемо: остеохондроз с грыжами и протрузиями, головные боли, синдром хронической усталости и панические атаки, так как на смену тренажерному залу и стретчингу приходит интернет, сопровождающийся сидением на «пятой точке» с наушником телефона в ухе, и реальная

жизнь заменяется виртуальной. Эта жизнь «офисного планктона» начинается, как правило, после 26–36 лет, а после 40 лет такие люди примыкают к группе обывателей с таблеткой в кармане, тонометром на руке... и страхом за жизнь.

Здоровый образ жизни переходит в фазу нездорового, но СМИ упорно показывают как эталон красоты химических бройлеров, живущих якобы по правилам здорового образа жизни. Эта навязчивость смущает, так как на самом деле она отталкивает от тренажерных залов тех, кто хочет прийти туда за здоровьем и просто позаниматься, без давления местных инструкторов по бодибилдингу.

Но обратите внимание, что во всех этих телепередачах, статьях и публикациях в интернете не принято рассказывать о здоровых людях старше 50–60 лет, которые хорошо выглядят без мышечной гипертрофии и какой-либо косметической хирургии. Сегодня много говорят о демографических проблемах и резком снижении репродуктивной функции молодых людей, но и эту проблему решают только рекламой ЭКО, а не с помощью анализа жизни «офисного планктона», которая является первопричиной репродуктивной катастрофы. Как говорится, «под лежащий (сидячий) камень вода не течет».

Но и в этом не было бы ничего предосудительного, если бы молодые семьи, обратившиеся за помощью к ЭКО, сами вели здоровый образ жизни и воспитывали своего ребенка, появившегося на свет благодаря ЭКО и другим современ-

ным репродуктивным технологиям, по важнейшим правилам здорового образа жизни: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Но нет, это не происходит: опять возникают ограничения и запреты, и снова на помощь приходит... химия. Поэтому появилась и другая проблема – «дети ЭКО». Как говорят опытные педагоги, у ряда таких детей наблюдаются нарушения в развитии памяти, речи, мышления в возрасте 6–7 лет, не характерные для детей, появившихся естественным путем. Не у всех, конечно, но проблема есть, и об этом предпочитают не говорить. Хотя тренажеры – прекрасное средство для поддержания (и даже – восстановления) общего здоровья, так как подавляющая часть «популярных заболеваний» – ИБС, бронхиальная астма, остеохондроз и артрозы – основной причиной своего развития имеют мышечную недостаточность, так как ее следствием является ишемия, дистрофия и гипоксия. Именно мышечная недостаточность приводит к сосудистой недостаточности, а точнее к снижению скорости и объема кровотока и лимфотока. И можно напомнить, что все кровеносные сосуды проходят внутри мышц.

ЗОЖ – это не отдельные меры для поддержания здоровья в возрасте от 25 до 45 лет. Принципы ЗОЖ необходимо соблюдать на протяжении всей жизни. С момента рождения человеку необходимо создавать нормальные условия существования. «Качалка» (так называют бодибилдинг), кто бы ей ни занимался – мужчина или женщина, к таким условиям

не относится.

Здоровый образ жизни (**ЗОЖ**) – это не штанги и не стретчинг, это не диета для похудения или, наоборот, для гипертрофии мышц. И это не изнурение организма в тренажерном зале. ЗОЖ – это правильный уход за работой всех функциональных систем организма, к которым относятся:

- костно-мышечная система (спина и суставы);
- сердечно-сосудистая система (нормальный кровоток);
- желудочно-кишечный тракт (печень, желчный пузырь, кишечник);
- мочевыделительная система (почки и мочеточник);
- урогенитальная система (органы малого таза);
- бронхолегочная система (дыхание);
- нервная система (координация и моторика);
- психическая система (сон и поведение, которое бывает девиантным – то есть антисоциальным);
- иммунная система (иммунитет).

Все эти системы хорошо работают при исправной эндокринной системе – системе регуляции деятельности внутренних органов с помощью гормонов, а также если человек получает удовольствие от своей работы. Если включать в свой рацион экзогормоны, то и внутренние (эндо) вырабатываться перестанут, и тогда начнется элементарный слом всех функциональных систем организма...

## **Здоровый образ жизни – это правильный уход за работой всех функциональных систем организма.**

В то же время ЗОЖ не устанавливает жестких запретов. Придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно и «посидеть» в интернете, и выпить хорошего вина, и поваляться на пляже во время отпуска, и попутешествовать. Одним словом, если рационально организовать свой трудовой день, то найдется время и для отдыха, и для здоровья. Кажется, что жизнь короткая, и надо все успеть, но это иллюзия! Жизнь – штука длинная. Да, да, надо правильно распределить силы. Прогнозов, что проживешь меньше 100 лет, никто не даст. Важно, как закончишь жизнь – в здравии или «Альцгеймере». В среднем жизнь каждого человека рассчитана на 100 лет (об этом говорит и само слово «человек»: «чело» – мозг, «век» – 100 лет) – естественно, если человек следит за своим здоровьем! И в то же время жизнь здорового человека буквально бежит, и зачастую он с трудом за ней поспевает. Это хорошо, но главное – не суетиться и не бросаться из стороны в сторону от активного образа жизни к пассивному.

В книге Екклесиаста<sup>1</sup> написано: «Вся наша жизнь – суета сует и томление духа...» Но продуктивная жизнь бывает

---

<sup>1</sup> Книга Екклесиаста – одна из книг Ветхого Завета – первой части христианской Библии.

очень короткой, если человек настроен работать только до пенсии – 30–40 лет от 100. А потом очень долго тянется, в сопровождении лекарственной медицины, принося уныние и недовольство самой жизнью, хотя потерять ее страшно. И медицина не даст... Как говорил Сенека<sup>2</sup>, «поздно быть бережливым, когда осталось на доньшке, да к тому же остается там не только мало, но и самое скверное».

Герберт Шелтон<sup>3</sup> сформулировал понятие ЗОЖ так: «Здоровье – нечто гораздо большее, чем просто отсутствие симптомов болезни. Это состояние позитивного благополучия, проявляющегося лишь изредка в эйфории, испытываемой современным человеком».

Здоровье означает физиологическую и биологическую нормальность во всем: во всех тканях, органах и функциях человеческого организма. Но возникает вопрос: как же достичь этого состояния позитивного благополучия, если ты целыми днями, месяцами и даже годами сидишь на месте, уткнувшись взглядом в экран монитора?

Чтобы ответить «офисному планктону» (то есть тем, кто вынужден выполнять именно такую работу, забывая следить за здоровьем, хотя некоторые попытки изменить ситуацию у них все-таки иногда случаются) на этот сложный вопрос,

---

<sup>2</sup> Луций Анней Сенека – римский философ-стоик, поэт и государственный деятель.

<sup>3</sup> Герберт Шелтон – американский натуропат, пропагандист альтернативной медицины, автор книг по голоданию и сыроедению.

давайте поразмышляем о всей полноте понятия – здоровый образ жизни!

К сожалению, в общепринятой медицине о законе функциональных систем нашего организма, открытого П. Анохиным<sup>4</sup>, как-то стали подзабывать. Медицина стала симптоматической, а врачебные специальности – узколокальными: лечат симптомы, а не болезнь. И каждый врач лечит свой орган. П. Анохин же писал о функциональных системах организма, то есть взаимодействиях всех систем организма. Где-то и в чем-то такая система медицинской помощи срabатывает, помогая больным не умереть раньше срока, но налицо другая проблема, которая возникает у людей, живущих на таблетках.

Здоровая жизнь – это свобода от сакрального страха: от страха жить без таблетки. Здоровье – это трудоспособность в любом возрасте, которая не достигается лекарствами: лекарства лишь продлевают жизнь тела, наполняя мозг негативной информацией о ничтожности собственных возможностей – возможностей своего организма. А эти возможности на самом деле огромны!

---

<sup>4</sup> Петр Анохин – советский физиолог, автор теории функциональных систем.

# Здоровье – с таблеткой в кармане?

Жить здоровой жизнью – это значит получать удовольствие от всех дел, которыми занимаешься, в том числе от выполнения упражнений и для тела.

Не надо к выполнению упражнений, направленных на восстановление или сохранение здоровья, относиться как к тяжелому труду. На самом деле, возможность выполнять необходимые упражнения – это огромное счастье!

Потеря возможности управлять собственным телом – это дряхлость, а не старость. В здоровой старости ничего зазорного нет. Наоборот, здоровый старик – кладезь мудрости.

Нежелание жить здоровой жизнью часто возникает только тогда, когда от здоровья уже ничего не осталось, но в таком случае разумный человек начинает осознавать, что здоровье – это свобода! Истинная свобода! И он хочет вернуть себе эту свободу, отравленную лекарствами, но еще не осознавая того, что желание жить здоровой жизнью – это действие! Это терпение и последовательное выполнение определенной программы действий, сохраняющих здоровье! Причем не один день в неделю, не один месяц, а всю оставшуюся жизнь, несмотря на отсутствие внешних признаков или симптомов болезни. Как говорится, лучшее лечение болезней – их профилактика! Этой программе необходимо следовать в любом расположении духа, с любыми, пусть даже бо-

лезненными ощущениями в теле, в любую погоду и даже в те минуты слабости и депрессии, которые периодически возникают у любого человека.

У людей с таблеткой в кармане здоровья хватает примерно до 60 лет, а дальше они начинают «рассыпаться». В то же время люди, ведущие здоровый и активный образ жизни, начинают испытывать истинное удовольствие именно после 60 лет, когда все уже выполнено, выращено и построено, и им остается только получать безмерное удовольствие от всего, чем они занимаются!

В таком случае приходящие болезни побеждаются легко, в самом зародыше, если знать правила выхода из болезни. Бытовые стрессы – всего лишь избыточная суэта: они проходят сами по себе, если человек настроен на движение вперед.

Внимание! Если совет о смысле жизни дает больной человек – уходи от него! Он заразен!

Если совет дает человек активный, самодостаточный и здоровый – впитывай все знания, исходящие от него!

Жить здоровой жизнью – это значит получать удовольствие от всех дел, которыми занимаешься, и при этом не забывать заботиться о своем здоровье.

Берегись нытиков, ипохондриков и негативистов! Избегай истериков – от них одна беда. Иди по жизни с теми, кто близок тебе по духу, при условии, что это люди, свободные от лекарств. Большинство лекарств – это наркотическая зависимость, создающая иллюзию борьбы с болезнью. Каждая таб-

летка ведет к саморазрушению всего организма, если применяется в профилактическом режиме!

Здоровый образ жизни должен начинаться в голове молодого человека и девушки, задумавших родить ребенка, и то родить здорового малыша в наше время тоже стало проблемой... Если ребенок в первые 12 дней жизни не хватается за пальцы родителей, удерживая на весу свое тело, это уже потеря темпа. Если родители с первых дней жизни ребенка не окунают его в купель с холодной водой на 3–5 секунд, то они растрчивают его иммунитет, и уже в недалеком будущем этот пробел приведет к появлению различных болезней, вызванных негативным влиянием окружающей среды – ОРЗ, грипп и пр. Следствием этого может стать попадание в ряды тех, кто боится жить здоровой жизнью. В головы большинства людей вбивается из телевизора необходимость приема таблеток при любом заболевании. О здоровье, как таковом, или о его восстановлении в телевизоре ничего не говорится. Разве что, о лекарственной коррекции, и большинство людей, пользующихся такой медицинской помощью, считают, что это и есть лечение. Хронические болезни взрослого человека зарождаются в детстве и тихо развиваются в организме под прикрытием таблеток «от здоровья». Дети не есть недоразвитые существа! Они, пожалуй, являются даже более совершенными организмами, чем взрослые люди, так как не успели еще получить обойму лекарств, болезней и страхов, разрушающих их здоровье. Они растут и развиваются более

органично, если их правильно направлять и не мешать их взрослению – у них просто не хватает опыта.

Одним словом, надо учить детей управлять своим здоровьем с первых дней жизни и не уставать, не отступать с этого пути даже в периоды болезней и травм, из которых, кстати, тоже надо выходить правильно.

Здоровый образ жизни важно подробно обсуждать в каждый период жизни, в каждой ситуации, и для сохранения здоровья не следует ограничиваться только тренажерным залом и диетой!

Воспитание здорового человека должно быть нацелено на то, чтобы научиться управлять своим физическим и психологическим потенциалом (ключевое слово – управлять!), формировать достаточный волевой ресурс для преодоления стрессов современной жизни и выработать в себе способность трансформировать любую негативную информацию в позитивную. И очень важно научиться правильно и с пользой для здоровья использовать ресурсы окружающей среды: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Что говорить? Вопрос – как?

В человеческом организме все взаимосвязано: все функции нашего организма влияют друг на друга и зависят друг от друга. Например, малый круг кровообращения зависит от большого, а позвоночник – от верхних и нижних конечностей. Организм человека – это машина, в которой нет лишних и сломанных деталей.

Миокард и диафрагма – это «автоматы» машины, а педалями и рулем этой машины являются мышцы, которые крепятся к костям и внутри которых проходит вся сосудистая система.

Конечно, мечтой всех ученых-медиков является поиск того волшебного эликсира бессмертия, принцип действия которого гласит: что бы такое сделать, чтобы можно было ничего не делать, но быть здоровым и богатым. То есть чтобы можно было только лежать, сидеть, пить и есть, а «машина» организма пусть справляется с болезнями сама. Правда, для этого, по всей вероятности, будет необходимо суставы заменить на протезы (что уже делается), сосуды – на стенты и шунты (и это делается), органы тоже можно заменить (это тоже делается). Уже подумывают и о замене мозга на компьютер... Но как заменить мышцы, которые составляют 60 % тела? Хочу напомнить, что именно мышцы выполняют функции, благодаря которым кровь бежит по сосудам в обоих кругах кровообращения. Миокард всего лишь выбрасывает кровь в аорту, диафрагма грудной клетки притягивает кровь и лимфу от нижней части тела при вдохе и наполняет органы грудной клетки кровью на выдохе. Речь идёт о поступлении  $O_2$  в ткани и организм. Его недостаток – кислорода – это ишемия, дистрофия и гипоксия. То есть все сосудистые и суставные болезни рождаются из-за нехватки  $O_2$ . Но хватает ли силы у миокарда и диафрагмы обеспечить все ткани и органы кислородом? Жизнь показывает, что уже по-

сле 40 лет ресурсы этих двух мышц истощаются. Сегодня инфаркты и инсульты становятся эпидемией в возрасте 34–46 лет.

Пока мы живем, работаем, рожаем детей и много времени проводим у монитора, нам надо постоянно заботиться о своих мышцах, которые обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма, доставляя питание и выводя продукты жизнедеятельности.

При таком подходе создается иллюзия о пассивном саморегулировании, которая расслабляет внимание к жизни организма в целом. Все же работает? Но пока мы живем, работаем, рожаем детей и много времени проводим в одной и той же позе у монитора, надо постоянно заботиться о своих мышцах, которые, в свою очередь, заботятся обо всех системах организма, доставляя питание и выводя продукты жизнедеятельности. А это означает, что нельзя забывать об упражнениях, которые, в свою очередь, «кормят» органы и ткани. Без физических упражнений мышцы начинают атрофироваться и прекращают доставлять питание органам и тканям. В результате начинается засорение сосудов и суставов, начинается блокада команд. Ты за таблетку, а она не действует или отравляет организм, так как не способна пробиться через плохо работающие сосуды к месту назначения. И в этот момент начинает развиваться новая болезнь – ятрогения. Болезнь от побочного действия лекарств. До приёма

лекарств её не было! А именно ятрогения приводит к смерти до 10 % тех пациентов, которые начали лечиться. Что делать? Пытаешься отжаться или подтянуться, а сил нет, потому что мышцы ослабли, а ты и не заметил этого порока. После первых попыток выполнить упражнения возникают непонятные боли в спине, в суставах, в области сердца и головы. А тебе всего 35 лет... Что же будет дальше? А ведь жить хочется, не отказываясь от своей работы, благодаря которой ты и живешь!

Поэтому практически любая болезнь – это естественное продолжение сидения. Например, в офисном кресле.

Простой подсчет в часах гиподинамии (сидения) против часов активной жизни (движения) явно не в пользу движения. В неделе 5 рабочих дней по 8 часов (в среднем). Не будем говорить о трудоголиках. Всё по КЗОТу. Если одинокий сотрудник посещает тренажерный зал три раза в неделю, где проводит в среднем активно 1 час, то получается 40 часов без движения против 3 часов движения. Как убрать этот чудовищный дисбаланс? Считать ккал? Можно ошибиться. Формул-то много. Уйдём в ккал, придем к диете, а голодать не хочется. Да и сложно жить с диетой человеку. Из дома приносить термос с едой? Утомляет. А как быть с командировками, когда трудно рассчитать диету?

# Основные проблемы «офисного планктона»

Поэтому необходимо поговорить о заболеваниях, которые «наживают» некоторые представители «офисного планктона» – мужчины, не выполняющие «пятиминутку здоровья» или производственную гимнастику.

Таз является опорой тела при сидении, а точнее – тазовое кольцо, внутри которого спрятались некоторые, пусть и не жизненно важные, но все-таки важные органы.

Простата! Без этого нормально функционирующего органа невозможно ни продолжение рода человеческого (хотя для кого-то это и не является самым главным), ни здоровая сексуальная жизнь (а это для большинства мужчин – самое важное дело).

Простатит – воспаление предстательной железы.

Прежде чем разобраться с простатитом, который является сигналом к завершению сексуальной жизни (далее можно ждать только аденому, а позже – рак предстательной железы), давайте рассмотрим анатомию и топографию органов тазового дна.

К наружным органам мужской половой (репродуктивной) системы относятся половой член, мошонка, яички. Внутренние половые органы включают мочеиспускательный канал

(уретру), предстательную железу (простату), семенные пузырьки и семявыводящие протоки.

Сперматозоиды содержат гены мужчины. Они образуются в яичках и сохраняются в семенных пузырьках. Во время семяизвержения сперматозоиды переносятся в составе семенной жидкости через семявыводящий проток и эрегированный половой член.

Простата находится сразу под дном мочевого пузыря, на мочеполовой диафрагме. Простата окружает начальную часть мочеиспускательного канала – ту, в которую открываются семявыводящие протоки и семенные пузырьки. Простата является одновременно и железистым и мышечным органом. Она состоит из разветвленных желез и многочисленных расходящихся прослоек, поэтому срез простаты выглядит как лист некоего экзотического растения.

Железы простаты являются альвеолярно-трубчатыми, то есть они имеют выводные протоки, которые, в свою очередь, открываются в мочеиспускательный канал – в начало той его части, которая проходит внутри полового члена.

Принято считать, что с возрастом (после 50–60 лет) железы простаты начинают атрофироваться, а соединительная ткань стромы, наоборот, начинает разрастаться. В связи с этим в просвете концевых отделов и протоков накапливаются конкреции – слоистые тела, включающие остатки разрушенных эпителиоцитов (так называются клетки эпителия, выстилающие поверхность сосудов и формирующие желе-

зы), а также компоненты секрета желез и минеральные вещества (например, фосфат кальция). Таким образом, простата, представляющая паренхиматозный мышечно-железистый орган, содержит два основных элемента: многочисленные железы (их может быть от 30 до 50) и мышечно-эластическая строму, расходящуюся от центра простаты прослойками, разделяющими орган на доли. Простата часто страдает от «засорения» своих протоков, как, например, молочная железа у женщин. Если эти протоки не «промываются», то рано или поздно они засоряются, воспаляются, и появляются боли при мочеиспускании. Не будем рассматривать инфекционные причины, к которым можно отнести и венерические заболевания. Эти проблемы врачи научились решать быстро.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.