

HỘI CHỨNG “MỆT MỎI TRONG CAO ỐC”

Hội chứng “mệt mỏi trong cao ốc” tuy là một khái niệm mới được hình thành song lại được giới nhân viên văn phòng thừa nhận. Số người mắc phải hội chứng này đang có xu hướng gia tăng do sự không tương thích trong thiết kế hoặc vận hành các hệ thống đi

Hội chứng “mệt mỏi trong cao ốc” tuy là một khái niệm mới được hình thành song lại được giới nhân viên văn phòng thừa nhận. Số người mắc phải hội chứng này đang có xu hướng gia tăng do sự không tương thích trong thiết kế hoặc vận hành các hệ thống điều nhiệt, thông khí, máy móc, thiết bị nội thất trong các tòa nhà cao tầng.

Tổ chức Y tế thế giới cũng đã khuyến cáo: có tới 30% các tòa nhà mới và tân trang lại khắp nơi trên thế giới bị phàn nàn vì chất lượng không khí bên trong. Trên phạm vi toàn cầu, trong một thăm dò hàng loạt đối với nhân viên đang làm việc trong các cao ốc cho thấy có tới 24% trong số họ cho rằng không khí nơi làm việc có vấn đề, 20% cho rằng điều này ảnh hưởng tới chất lượng làm việc của họ.

(Ảnh: getodd)

Những biểu hiện của môi trường xấu trong cao ốc đối với sức khỏe biểu hiện bằng một hoặc phối hợp giữa các triệu chứng sau đây: mệt mỏi, căng thẳng, buồn nôn, đau đầu, ngạt mũi, hắt hơi, ho khan, tức ngực, đau họng...

Tại công sở, các nhân viên có thể cảm thấy mệt mỏi và không mấy hứng thú với công việc. Đó là hậu quả của hội chứng “Bệnh văn phòng” do trong suốt 8 tiếng/ngày người lao động đã phải hít thở bầu không khí trong phòng kém lưu thông, thậm chí là bị ô nhiễm và chứa đầy khí độc được xem là thủ phạm chính tác động trực tiếp lên sức khỏe của bạn. Những phân tử độc hại khuếch tán trong không khí bắt nguồn từ máy photocopy, hóa chất vệ sinh vật dụng, khí thải từ các máy điều hòa không khí. Cũng tương tự, các loại virus, nấm mốc, phấn hoa và các vi khuẩn cũng theo bước chân của nhân viên văn phòng lưu lại trong thảm, sàn nhà...

Nếu căn phòng lúc nào cũng đóng hết các cửa sổ, bật điều hòa thì chắc chắn đó cũng là nơi khu trú của nhiều loại vi khuẩn và các khí độc hại. Hội chứng “ốm văn phòng” sẽ nghiêm trọng hơn bởi nấm mốc và bụi bặm được lưu giữ lâu hơn. Cách giải quyết tốt nhất là hạn chế trải thảm, thường xuyên mở cửa sổ ngay khi có thể. Nếu trải thảm thì phải thường xuyên hút bụi.

Ngoài ra, sự căng thẳng, mệt mỏi do làm việc quá sức cũng đang là vấn đề được quan tâm. Một cuộc điều tra gần đây tại Nhật Bản cho thấy những người lao động mệt mỏi thường đến công sở muộn, ngủ gật nơi làm việc hay mất nhiều ngày nghỉ để lấy lại sức... Điều đó đã dẫn tới việc giảm năng suất lao động, thiệt hại cho nền kinh tế.

Để hạn chế tối đa sự mệt mỏi, căng thẳng do công việc, điều kiện làm việc đem lại, giới nhân viên

vấn phòng có thể tự bảo vệ sức khỏe của mình bằng cách dùng một số loại thuốc có chứa vitamin và khoáng chất như Gimaton giúp ngăn ngừa stress, chống suy nhược cơ thể, biếng ăn, mất ngủ...

BS. NGUYỄN NGỌC