

打工仔久坐 會否影響健康？



香港上班族大多需要長時間坐在電腦前工作，這種靜態工作模式會否對健康構成影響？

愈來愈多的流行病學證據顯示，久坐是一種獨立的健康風險因素，可引致多種慢性疾病。即使對活動量足夠人士（即每星期有 150 分鐘中強度運動如快步行、瑜伽等的人士）來說，長時間坐著也會損害代謝健康。無論體能活動量如何，坐著時間過長仍會增加患上多種慢性疾病的風險，包括筋骨勞損、心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症等。

知多一點： 久坐對健康的影響

長期坐著會增加患上多種慢性疾病的風險，例如：

筋肌勞損

- 會減少身體活動，當突然進行伸展動作時，容易令肌肉出現緊張、拉扯甚至痙攣。
- 會減慢對脊椎的血液供應及造成壓力，引致頸及背部肌肉疲勞。
- 會對椎間盤產生持續擠壓，妨礙養份供應，增加椎間盤退化的風險。

心血管疾病和二型糖尿病

- 久坐對骨骼肌脂蛋白脂酶的活動有相當大的抑制作用，導致肌肉局部減少吸收血漿內的三酸甘油脂，令高密度脂蛋白（好膽固醇）濃度降低。
- 久坐也會削弱身體對胰島素的敏感性，影響碳水化合物代謝，從而令肌肉減少攝入葡萄糖，導致血糖水平上升。
- 久坐也會令腿部血液循環停滯，令血塊在腳部靜脈形成而導致深層靜脈血栓。
- 久坐也會令盆腔充血，增加痔瘡形成或惡化的風險。

癌症

- 有病例對照研究顯示，長時間坐著工作會有患上某些癌症的風險，包括乳癌、卵巢癌及大腸癌。

避免在工作場所久坐及維持良好坐姿的建議

- 習慣每小時站起來和離開工作枱至少一次（例如一分鐘的短距步行）。
- 跟同事用電話或面對面交談時，站起來或來回踱步。
- 選用離工作區較遠的文儀設備如影印機或打印機，增加活動機會。
- 選擇使用距離較遠的洗手間或茶水間，增加活動機會。
- 盡可能親身傳遞訊息，不依賴電話或電郵。
- 當等候會議開始時，可在房間內站立或來回踱步。在休會時，可站起來及進行一些伸展運動。
- 以「行樓梯」代替乘搭升降機到其他樓層。
- 善用午膳時段，散步 10 分鐘。
- 坐著時要盡量保持良好坐姿（例如頸和背部要保持挺直，雙腳要平放在地上，椅子要靠近工作枱，椅和枱的高度要適中等）；必須注意工作間設計及枱椅的配合。
- 坐著時也要定時更換坐姿、提腿或進行轉動足踝的運動。



提腿運動

1. 坐穩，雙腳平放在地上。右腳向前伸直，保持水平狀況。足踝關節向前屈伸五次。
2. 換左腳做同樣動作五次。



足踝運動

1. 坐穩，提起一隻腳，腳掌向外打圈十次。
2. 腳掌再向內打圈十次。
3. 換腳再做同樣動作各十次。



結語

久坐是引起不良健康的一個重要因素，切忌掉以輕心及忽略存在於不同生活環境的風險，包括於職場、公共運輸工具和家中。因此，上班時應避免長時間坐著，並嘗試採用上述建議來養成習慣。■