



Berduduk dan kelemahannya

Keburukan Duduk yang Berlebihan

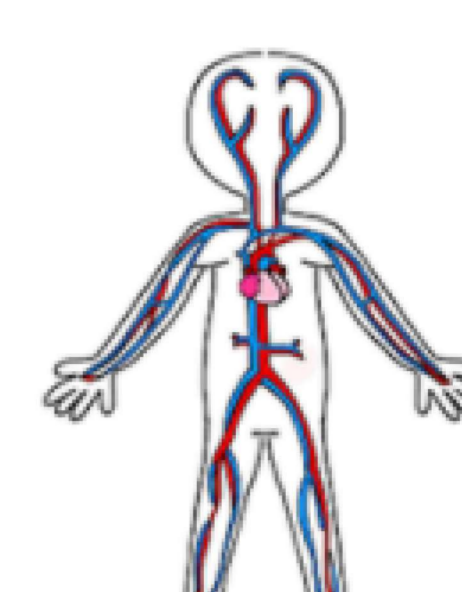
Masalah kesihatan berkaitan dengan Duduk Secara Berlebihan^{1,3,7,8}

Langkah untuk diambil bagi mengurangkan risiko anda^{1,3}

Rujukan

Keburukan Duduk yang Berlebihan

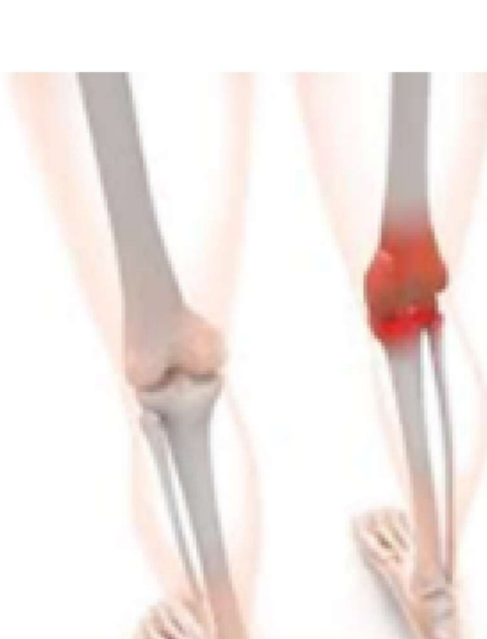
Tubuh kita dicipta untuk berdiri dan bergerak apabila bekerja dan bermain, manakala duduk apabila ingin berehat. Kebanyakan pekerjaan menjadikan seseorang semakin tidak aktif, dan memerlukan seseorang duduk untuk masa yang panjang di depan meja. Gaya hidup yang tidak aktif seperti bekerja duduk di depan meja sepanjang hari, bergerak ke sana sini duduk di dalam kereta atau bas, meluangkan masa menonton TV atau melayari Internet sambil duduk, boleh menjejaskan tubuh badan kita. Contohnya, ia boleh mengakibatkan perkara berikut:¹



Kalori yang kurang dibakar boleh mengakibatkan pertambahan berat badan dan masalah kegemukan (obesiti) yang berkaitan

Hilang kekuatan otot dan tulang menjadi lemah. Ketahanan anda menjadi lemah kerana anda tidak menggunakan otot sebaiknya

Peredaran darah berkurangan kerana kurang aktiviti fizikal



Keradangan berlaku- Tubuh mudah menjadi radang kerana kurang bergerak atau beraktiviti

Sistem imun lemah. Metabolisme tubuh juga terjejas kerana pecahan lemak dan gula berkurangan

Hormon menjadi tidak seimbang kerana pertambahan berat badan dan kurang aktif

Dalam masyarakat moden, kebanyakan orang duduk secara berlebihan disebabkan ciri-ciri sosiologi, tingkah laku dan biologi. Duduk secara berlebihan ialah satu cara biasa yang mendorong kepada pelbagai penyakit kronik seperti kegemukan, diabetes jenis 2, penyakit vaskular dan pelbagai jenis kanser. Mekanisme fisiologi dan molekular boleh menghuraikan perkaitan ini.²

Masalah kesihatan berkaitan dengan Duduk Secara Berlebihan^{1,3,7,8}

Masalah kesihatan yang berkaitan dengan gaya hidup yang tidak aktif dan tidak mendapat senaman yang mencukupi boleh meningkatkan risiko:

- Kematian pramatang - Orang yang duduk secara berlebihan mempunyai risiko 22-49% untuk mati lebih awal
- Penyakit jantung, diabetes jenis 2 dan beberapa jenis kanser- Gaya hidup yang tidak aktif meningkatkan risiko masalah kesihatan seperti diabetes jenis 2 dan penyakit jantung. Keadaan tidak aktif menjadi penyebab utama dalam perkembangan ketahanan insulin
- Sindrom metabolisme (tekanan darah meningkat, gula darah tinggi, lemak badan berlebihan di pinggang dan tahap kolesterol atau trigliserida yang luar biasa) - Punca utama sindrom metabolisme adalah berat badan berlebihan, kegemukan dan keadaan fizikal yang tidak aktif
- Kegemukan - Penyelidikan menunjukkan bahawa orang yang gemuk duduk secara purata dua jam lebih lama setiap hari daripada orang yang mempunyai berat badan yang normal
- Osteoporosis dan Jatuh
- Strok



Jika anda duduk bekerja dengan menggunakan komputer untuk tempoh yang lama setiap hari, anda mungkin berisiko untuk mendapat ketegangan fizikal dan kecederaan akibat regangan berlebihan dan berulang. Menurut Akademi Pakar Bedah Ortopedik Amerika (American Academy of Orthopedic Surgeons), tanda dan simptom mungkin merangkumi:⁴



- Rasa sesemut di jari, sakit di pergelangan tangan dan sakit di bahagian pinggang
- Keletihan mata iaitu mata merah, kering dan/atau sakit, penglihatan kabur dan pening kepala
- Sakit di leher, bahu, lengan, belakang, paha dan bahagian bawah kaki (dipanggil lesu postur - postural fatigue)
- Sakit berterusan atau rasa tidak selesa di otot dan tendon (dipanggil cedera regang berulang - repetitive strain injury)

Langkah untuk diambil bagi mengurangkan risiko anda^{1,3}

Walaupun anda perlu bekerja di meja dan/atau meluangkan masa yang lama dengan menggunakan komputer terdapat cara mengelakkan atau mencegah risiko kesihatan.

a. Amalkan pergerakan ini semasa anda bekerja^{4,5}

- Berehat sebentar untuk bergerak, berdiri, meregang atau berjalan agar peredaran darah berjalan lancar
- Gunakan tangga dan bukannya lif
- Gunakan waktu rehat atau waktu makan tengah hari untuk berjalan-jalan
- Berdiri dan berjalan ke pejabat rakan sekerja dan bukannya menghantar e-mel
- Jalankan mesyuarat "berjalan" atau berdiri dengan rakan sekerja dan bukannya duduk di dalam bilik persidangan

b. Gunakan meja berdiri^{1,6}

- Orang yang menggunakan meja duduk/berdiri berasa kurang sakit di belakang leher. Mereka berasa lebih bertenaga, selesa, produktif dan fokus daripada orang yang tidak menggunakannya
- Gunakan meja berdiri atau cari tugas yang membolehkan anda berdiri seperti bercakap di telefon. Berdiri dan berjalan ke pejabat rakan sekerja dan bukannya menghantar e-mel

c. Pasangkan stesen kerja anda dengan betul dan jaga postur (kedudukan) anda^{4,5}



Sumber imej: Get Healthy Stay Healthy. Is Sitting Behind Your Desk Bad for Your Health? Didapati di <https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/is-sitting-behind-your-desk-bad-for-your-health> (Diakses pada 26 Ogos 2019)

- Skrin komputer hendaklah menjauhi posisi anda dan bahagian atas monitor hendaklah berada di paras dahi. Paras ini dapat mengelakkan anda daripada melihat ke atas atau ke bawah
- Papan kekunci dan tetikus hendaklah berada pada paras siku dan bersudut 90 darjah. Paras ini dapat mengelakkan anda daripada sukar mencapai untuk menggunakannya
- Apabila duduk, pinggul dan lutut hendaklah berada pada sudut 90 darjah. Pastikan kaki anda di atas lantai atau peletak kaki
- Pastikan kepala tegak separas dengan bahu. Jangan membongkok ke depan ke arah komputer

Jika anda tidak dapat mengelakkan daripada duduk di meja atau bekerja dengan menggunakan komputer untuk satu tempoh yang lama, sila ikuti petua ini agar dapat mengelakkan beberapa risiko kesihatan. Hubungi penyedia penjagaan kesihatan anda untuk mengetahui selanjutnya.

Rujukan

1. Health Risks of an Inactive Lifestyle: MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 2 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/healthrisksofinaactivelifestyle.html>
2. Levine JA. Sick of sitting. Diabetologia. 2015 Aug 1;58(8):1751-8.
3. Ford ES, Caspersen CJ. Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. Int J Epidemiol. 2012;41(5):1338-1353.
4. How to Sit at a Computer - OrthoInfo - AAOS [Internet]. Orthoinfo.aaos.org. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/how-to-sit-at-a-computer/>
5. Do You Sit All Day at Work? Stand at Your Desk for Better Health [Internet]. Health Essentials from Cleveland Clinic. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://health.clevelandclinic.org/do-you-sit-all-day-at-work-stand-at-your-desk-for-better-health/>
6. Pronk NP, Katz AS, Lowry M, Payler JR. Reducing occupational sitting time and improving worker health: The Take-a-Stand Project. 2011. Prev Chronic Dis. 2012;9:1-9.
7. Is Sitting Too Much Bad for Your Health? [Internet]. Healthline. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://www.healthline.com/nutrition/why-sitting-is-bad-for-you#early-death>
8. About Metabolic Syndrome [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/about-metabolic-syndrome>