



*Влияние Компьютера
на здоровье человека*

2008/06/15

Безопасен

ли

компьютер

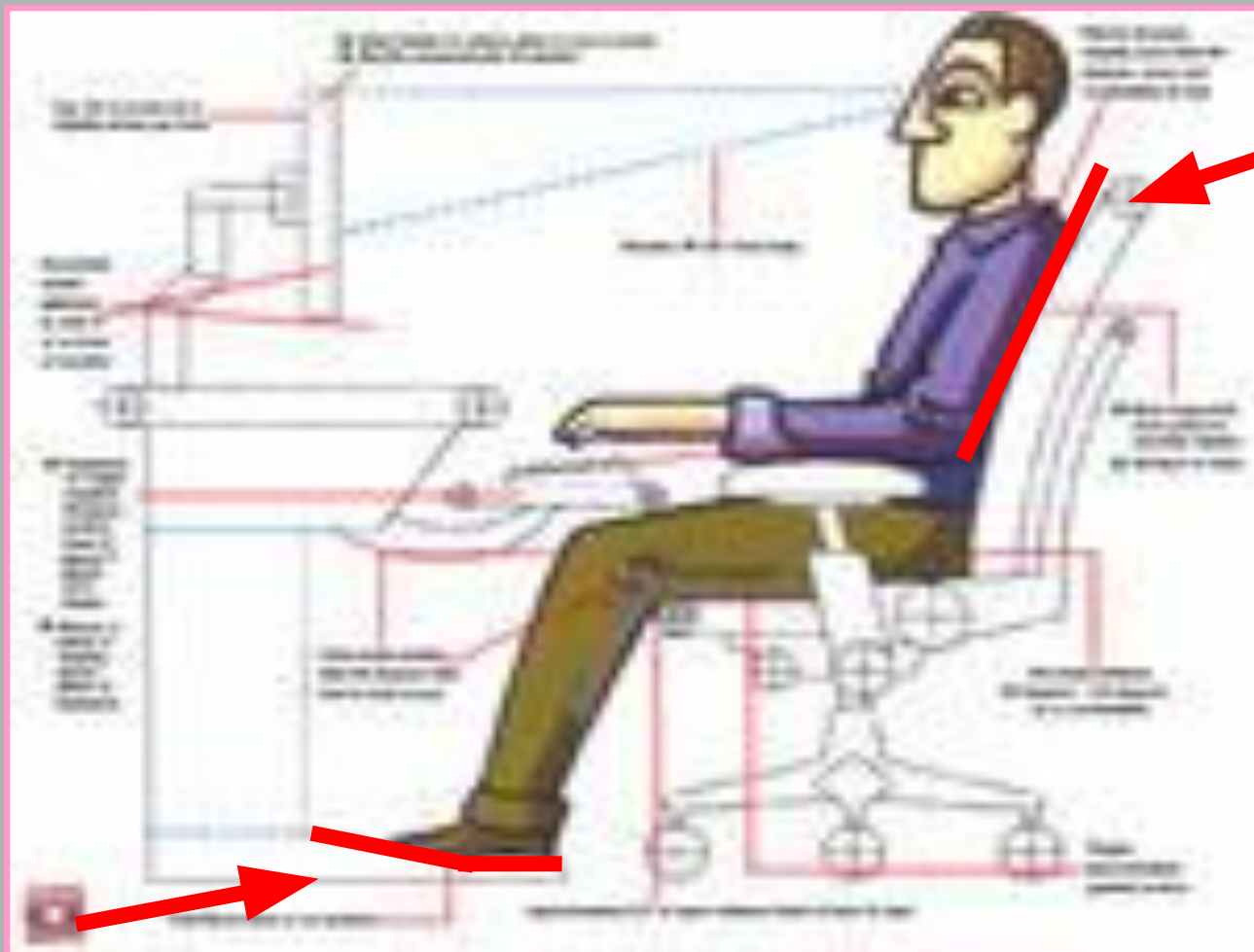
Влияние на позвоночник

Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме (застой крови). Особенно сильно застой крови выражен на уровне органов малого таза и конечностей. При длительных нарушениях циркуляции крови нарушается питание тканей и повреждаются стенки сосудов, что в свою очередь приводит к их необратимому расширению. Такое расширение сосудов наблюдается, например, при геморрое





Риск искривления позвоночника



Для профилактики искривления позвоночника

Каждые
2 часа

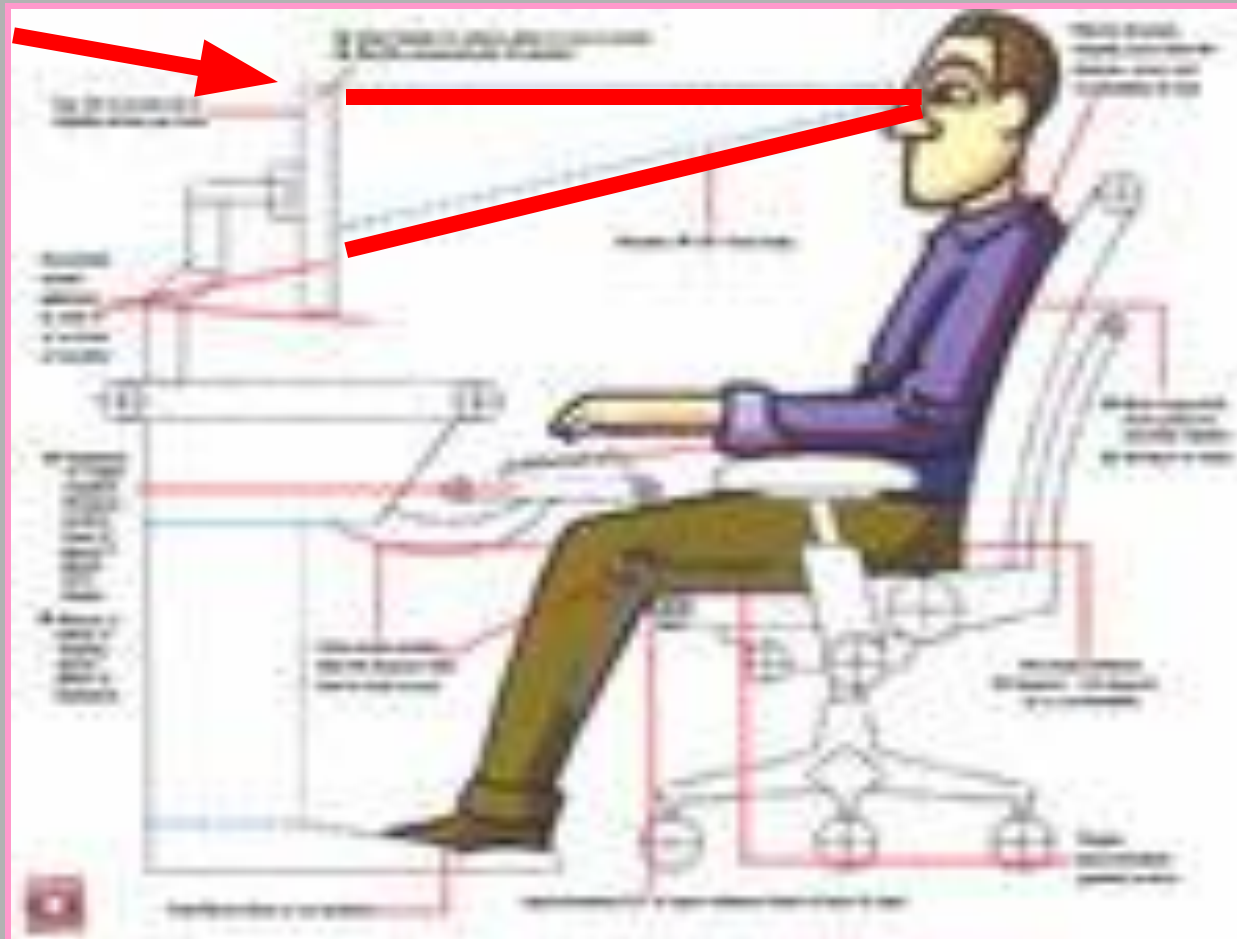
- ❖ Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.

Влияние на зрение

- ❖ Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Возникает это главным образом потому, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз постоянно остается одним и тем же, из-за этого мышцы глаз, регулирующие аккомодацию, находятся в постоянном напряжении. Со временем это может привести к нарушению аккомодативной способности глаз и, следовательно, к нарушениям зрения.



Большая нагрузка на зрение



Упражнения для г



- ❖ Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока:
Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении.
Круговые движения глаз - от 1 до 10 кругов влево и вправо.
- ❖ Изменение фокусного расстояния:
Посмотрите на кончик носа, затем вдаль. Посмотрите на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторите упражнение несколько раз.
- ❖ Сожмите веки, затем моргните несколько раз.
- ❖ Закончить гимнастику необходимо массажем век:
Мягко поглаживайте веки указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.

Заболевания кистей рук

- ❖ Длительная работа за компьютером может стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств. Особенно чувствительными участками тела являются пальцы, кисти рук и предплечья. Руки выполняют основную часть механической работы при работе за компьютером, при этом важна не амплитуда физической нагрузки (она, как правило, довольно низкая), а время работы. Как известно подушечки пальцев являются наиболее чувствительными участками человеческого тела. На этом уровне сконцентрировано большое количество чувствительных нервных окончаний (благодаря этому пальцы выполняют функцию осязания). При длительной работе за компьютером (на клавиатуре) нервные окончания пальцев подвергаются постоянному раздражению. Со временем это приводит к истощению нервных путей осуществляющих связь пальцев с корой головного мозга. В результате возникают нарушения координации движений пальцев и судороги кисти и предплечья. Английские исследователи назвали это заболевание RSI (repetitive strain injury), что переводится как хроническое заболевание кистей рук.



Синдром запястного канала



Упражнения для рук



- ❖ Встряхните руки.
- ❖ Сжимайте пальцы в кулаки (~10 раз).
- ❖ Вращайте кулаки вокруг своей оси.
- ❖ Пошевелите пальцами.

Влияние на нервную систему

- ❖ Человек, работающий за компьютером, вынужден все время принимать решения, от которых зависит эффективность его работы. Порой бывает довольно сложно предположить последствия того или иного шага (особенно на фоне хронической усталости). Поэтому, длительная работа за компьютером, часто является причиной хронического стресса. Заметим, что необходимость перерабатывать большое количество неоднородной (и в большинстве своем ненужной информации), так же приводит к развитию стресса

Заболевания опорно-двигательного аппарата

- ❖ Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника. Наиболее подвержены этому заболеванию дети у которых искривление позвоночника проходит по типу сколиоза, то есть искривления позвоночного столба в сторону (латерально). У взрослых людей может возникнуть образование грыжи межпозвоночного диска, что приводит к сдавливанию нервных корешков и возникновению радикулита. Основной причиной развития заболеваний позвоночного столба является неправильная позиция на рабочем месте. Как правило, работающий человек приспосабливается и через некоторое время перестает чувствовать то, что сидит неправильно, при этом болезнь продолжает прогрессировать.



Риск возникновения психической неуравновешенности



Время работы за компьютером

- ❖ Малышам **до 6 лет** лучше не сидеть за компьютером более 20 минут – и то, желательно, не каждый день.
- ❖ Детям в возрасте **7-8 лет** это время можно продлить до 30-40 минут в день.
- ❖ А с **9-11 лет** – не более часа-полутора.
- ❖ **Взрослым** без перерыва на компьютере можно работать не более двух часов.





Заболевания органов дыхания



Для предупреждения заболеваний органов дыхания

- ❖ Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- ❖ Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Например, аквариум с рыбками.
- ❖ После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

Для предупреждения возникновения психической неуравновешенности

- ❖ Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того что бы её было легко найти, почаще чистите мышку что бы не бесил непослушный курсор, настройте компьютер так, чтобы каждые 5 минут он сохранял информацию и т. д.
- ❖ В интернете не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, на которой сможете найти нужную вам информацию.

