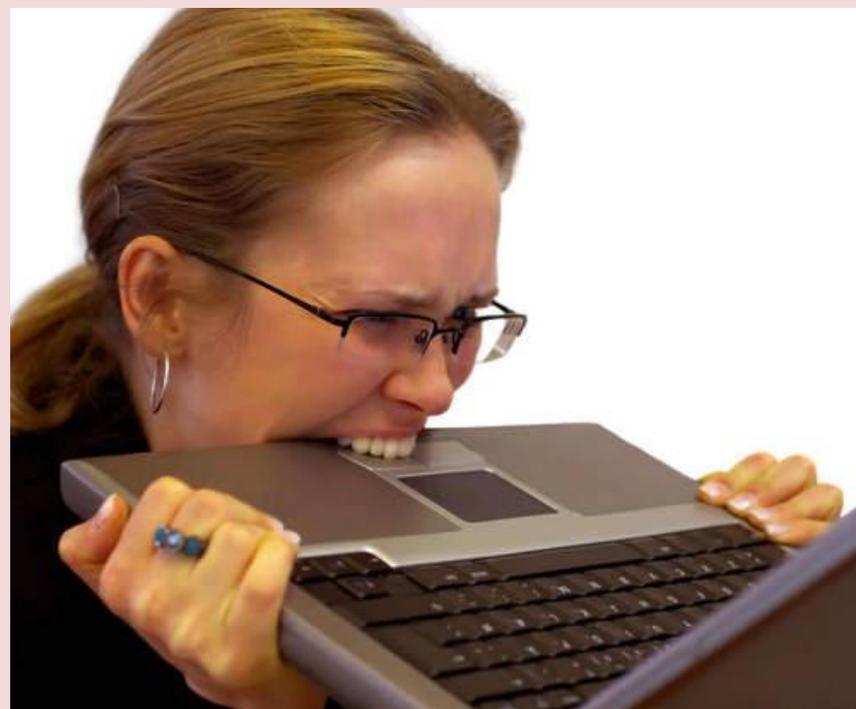
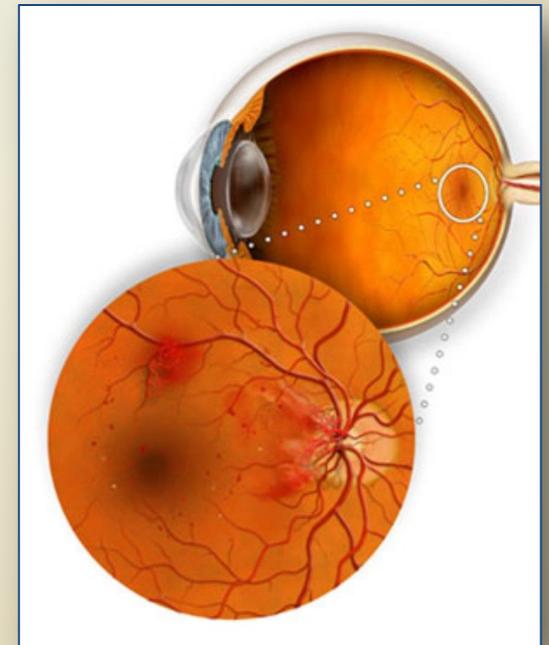
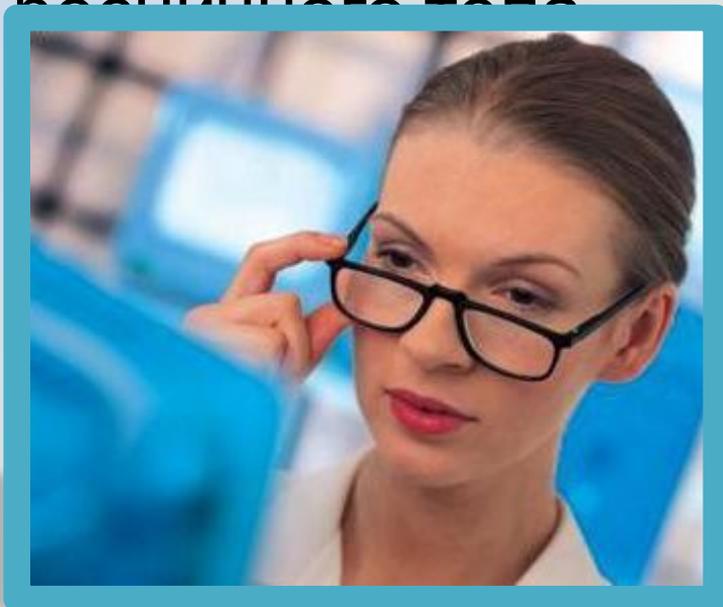


Влияние компьютерных игр на физическое здоровье человека



Нарушения зрения, вызванные длительной работой за компьютером

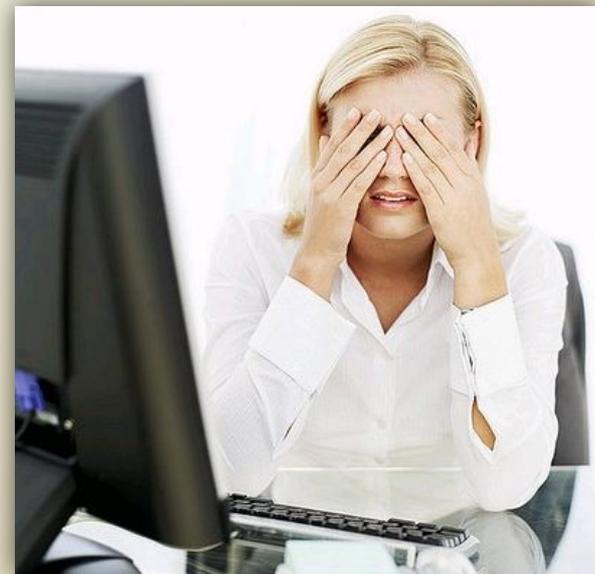
Дисплейная болезнь (астенопия: от греч. *Asten*-усталость + *ops*-зрение), характеризуется нарушением аккомодации глаз из-за длительного перенапряжения



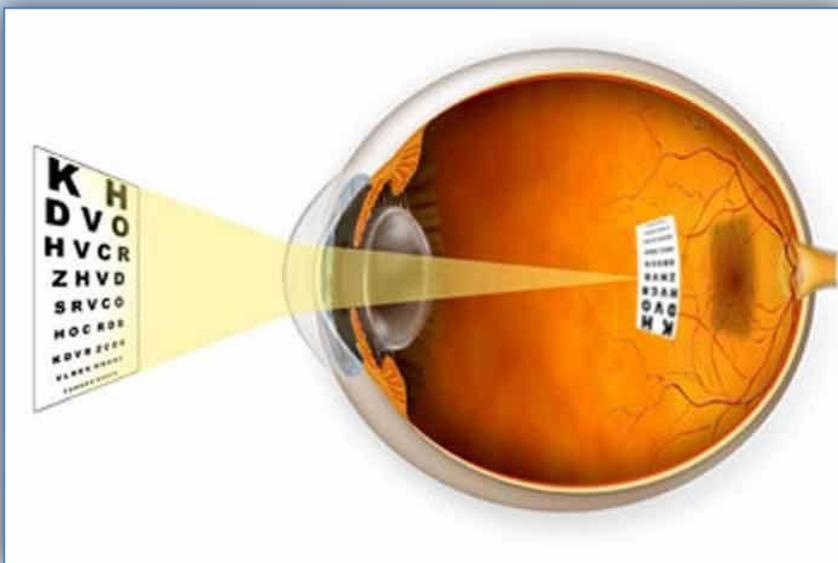
Синдром сухого глаза

Собирательное название заболевания вызванного нарушением увлажнения передней поверхности глаз (роговицы) слезной жидкостью.

Симптомы синдрома: жжение в глазах, покраснение конъюнктивы, появление сосудистой сетки на боковых поверхностях глаз.



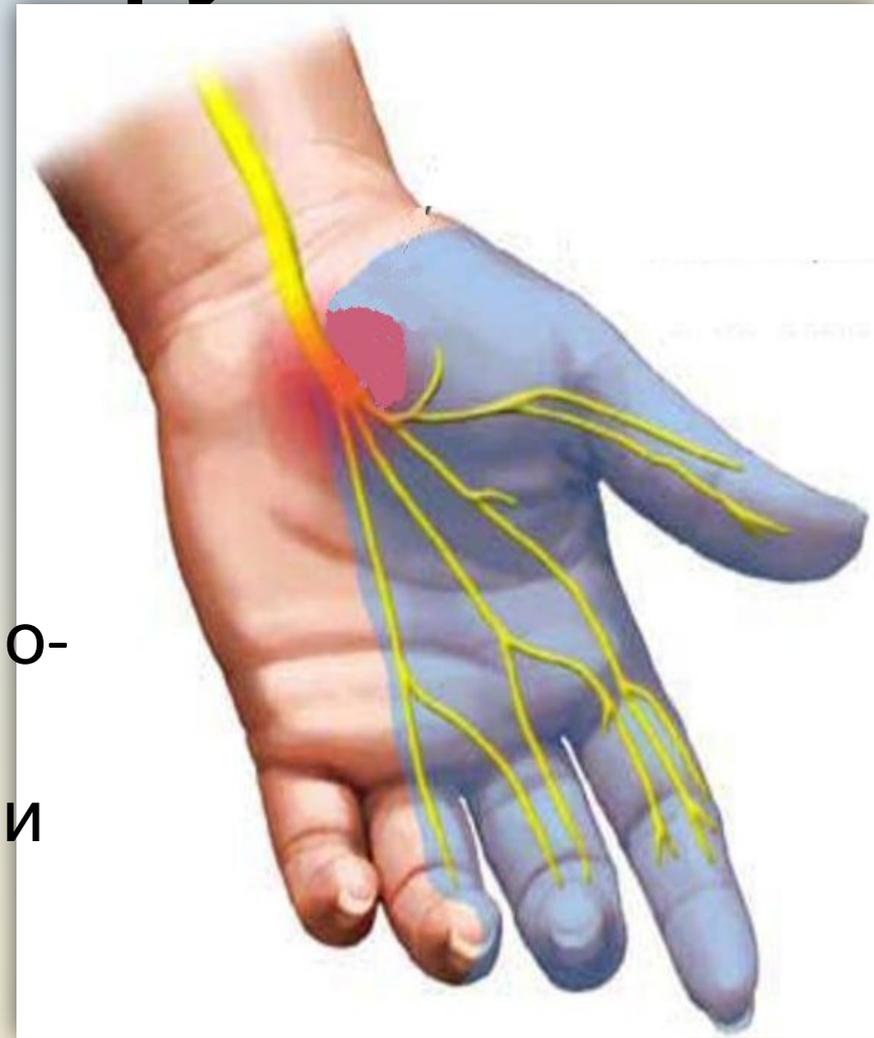
Длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний как миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома.



Заболевания кистей рук



Длительная работа за компьютером может стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств. Особенно чувствительными участками тела являются пальцы, кисти рук и предплечья.



Компьютерные игры и заболевания опорно-

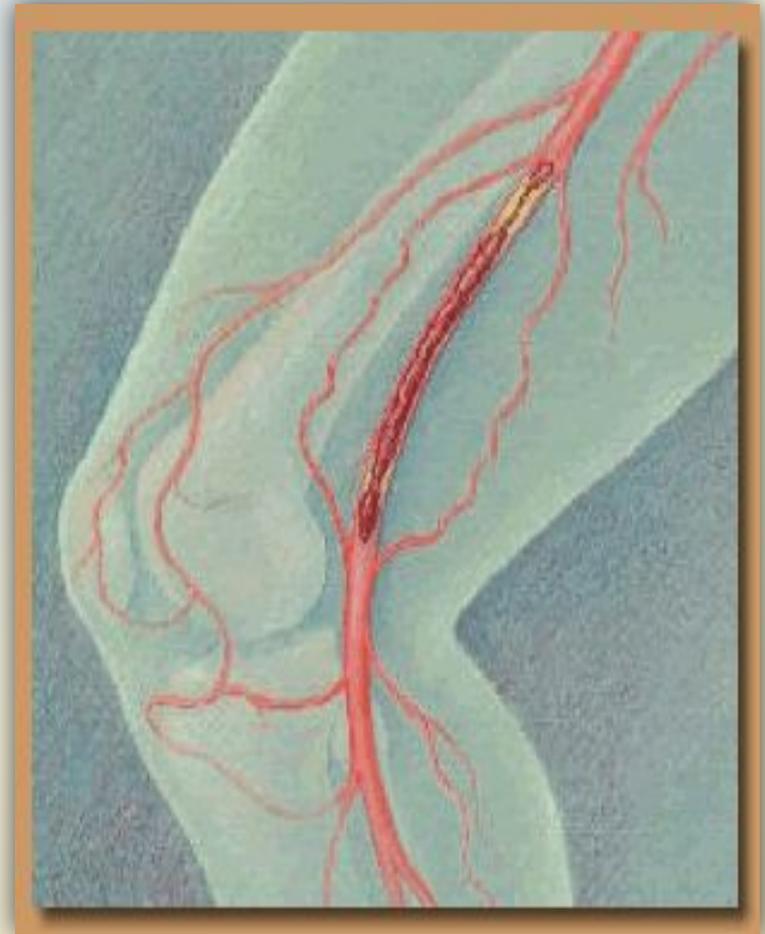
двигательного аппарата:

- нарушение осанки, искривление позвоночника;
- грыжа межпозвонкового диска;
- Радикулит.



Влияние на кровеносную систему

Работа или игра за компьютером, вынуждает человека длительно сохранять относительно неподвижное состояние, вследствие чего снижается кровоснабжение тазовых органов и конечностей, что приводит к возникновению заболеваний, связанных с застоем крови и варикозным расширением вен.

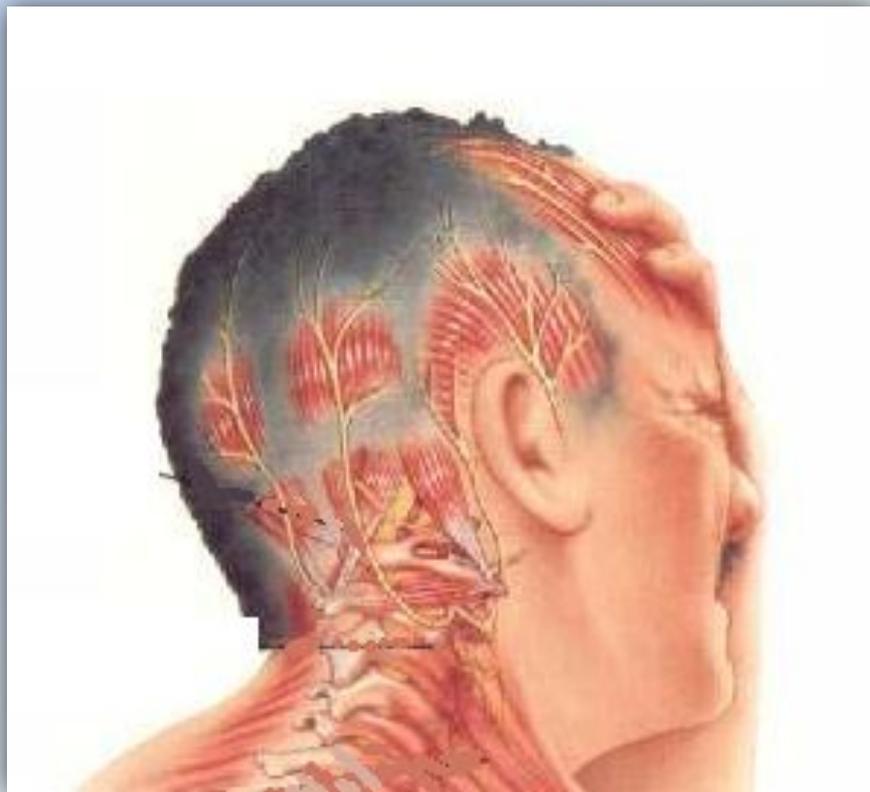


Компьютерные игры и заболевания ЖКТ



Нередко человек, увлечённый игрой, забывает не только про отдых, но и про приём пищи. Нарушение режима здорового питания часто приводит к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Компьютерные игры и головные боли



Одним из факторов провоцирующим появление головных болей является хроническое перенапряжение черепных мышц и мышц лица.

Из-за длительной работы за компьютером
может возникнуть шум в ушах,
головокружение, тошнота.



CORBIS



Компьютер и электромагнитное поле

Системный блок и монитор компьютера являются источниками электромагнитного поля, которое также оказывает негативное влияние на здоровье человека, а именно на его иммунную, нервную, эндокринную и половую систему.

