

Влияние компьютера на
здоровье человека.

*«Примите некоторые меры предосторожности,
иначе вам придется расплачиваться. Наш
организм - не компьютер. В нас есть детали,
которые нельзя заменить»*

(Рик Пирсолл)

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий.

Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно. Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

Зачастую мы используем компьютер не по назначению...

100%

50%
(Пользование
интернетом)

45%
(Работа с
Документами)

5%
(Вычисления)

Компьютерная зависимость.



- Компьютерная зависимость - новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.
- Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром. Вот так формируется компьютерная зависимость.

Признаки компьютерной зависимости.

1. Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
2. Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
3. Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
4. Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
5. При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
6. Отказ от общения с друзьями.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



Субъективные жалобы	Возможные причины
резь в глазах	визуальные эргономические параметры монитора, освещение на рабочем месте и в помещении
головная боль	аэроионный состав воздуха в рабочей зоне, режим работы
повышенная нервозность	электромагнитное поле, цветовая гамма помещения, режим работы
повышенная утомляемость	электромагнитное поле, режим работы
расстройство памяти	электромагнитное поле, режим работы
нарушение сна	режим работы, электромагнитное поле
выпадение волос	электростатические поля, режим работы
прыщи и покраснение кожи	электростатические поле, аэроионный и пылевой состав воздуха в рабочей зоне
боли в животе	неправильная посадка, вызванная неправильным устройством рабочего места
боль в пояснице	неправильная посадка пользователя вызванная устройством рабочего места, режим работы
боль в запястьях и пальцах	неправильная конфигурация рабочего места, в том числе высота стола не соответствует росту и высоте кресла; неудобная клавиатура; режим работы

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к гипертонии и ожирению.



Электромагнитное излучение.

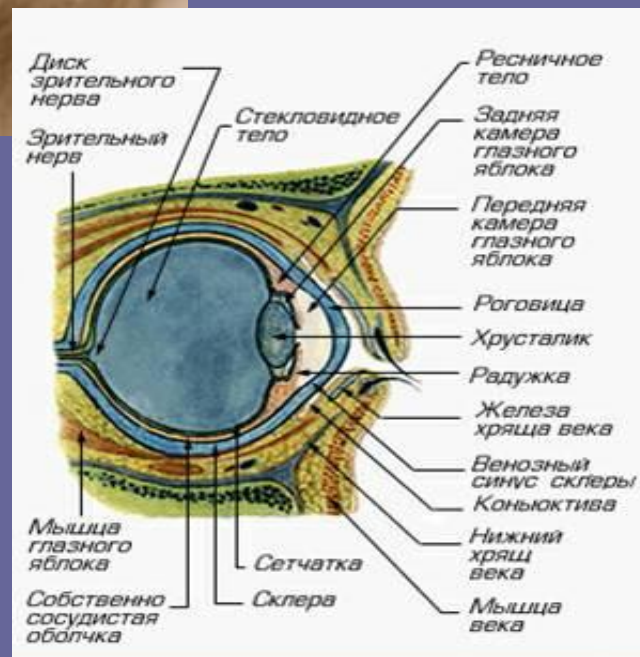
Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.

Монитор является сильным источником электромагнитного излучения, особенно его боковые и задние стенки, т.к. они не имеют специального защитного покрытия, которое есть у лицевой части экрана. Электромагнитные излучения наибольшее влияние оказывают на иммунную, нервную, эндокринную и половую систему. В качестве защитных мер от электромагнитных излучений компьютера, можно назвать регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, занятия спортом.



Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана. Зрение человека мало приспособлено к зрительной работе с компьютерным изображением.



Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



Стресс при потере информации.

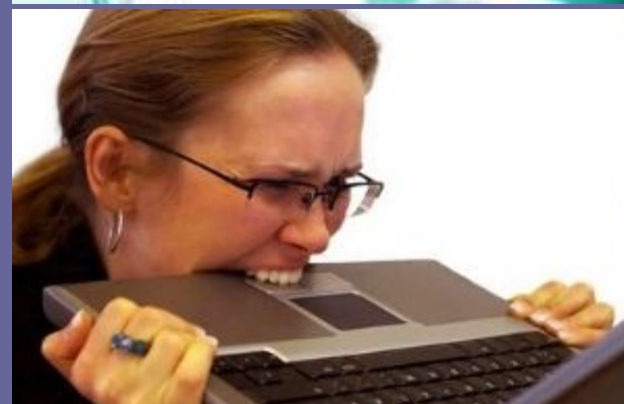
Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.



Влияние компьютера на психику.

Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Как сильно влияет компьютер на психическое здоровье людей?

Утомление нервной системы приводит к иллюзии физической усталости, снижению чувствительности органов чувств (не только зрения и слуха, но и всех остальных), нарушению координации движений и чувства равновесия, а также к нарушениям давления и спазмам сосудов.



Люди, которые часто и подолгу держат ноутбук на коленях – например, играя в компьютерные игры, обучаясь или читая – рискуют заработать тепловую эритему (erythema ab igne). Об этом говорят результаты исследования, опубликованные медиками из Швейцарии в журнале Pediatrics.





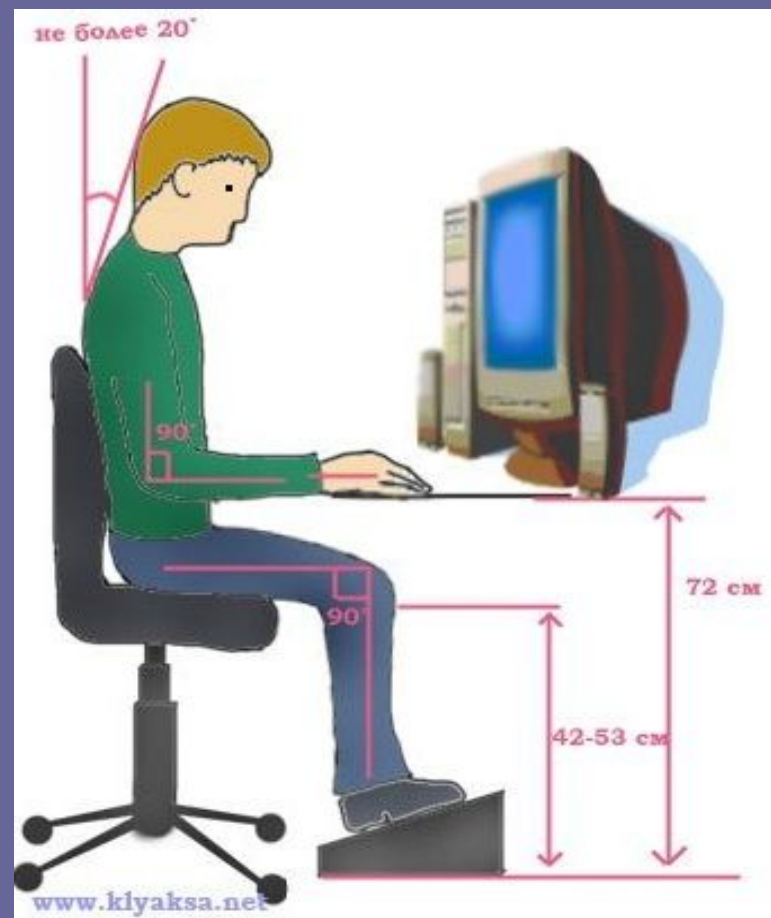
Вот он — вред компьютера...

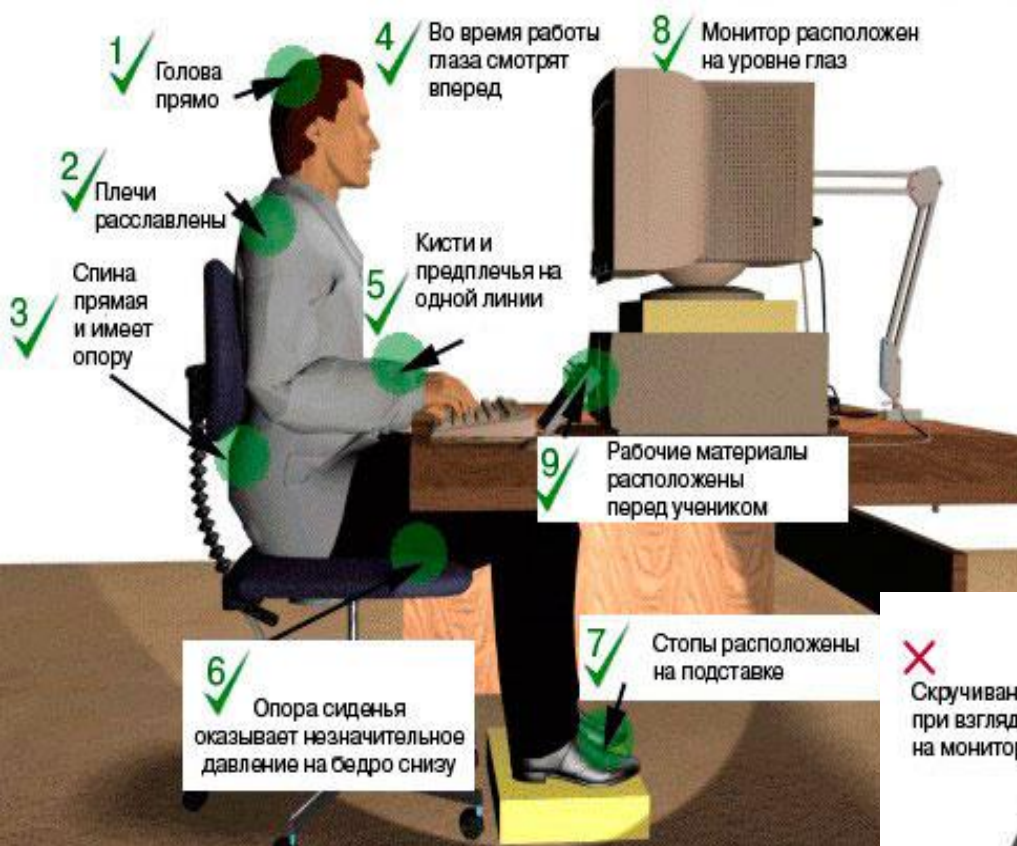


Как защитить себя от этого?

Организация рабочего места.

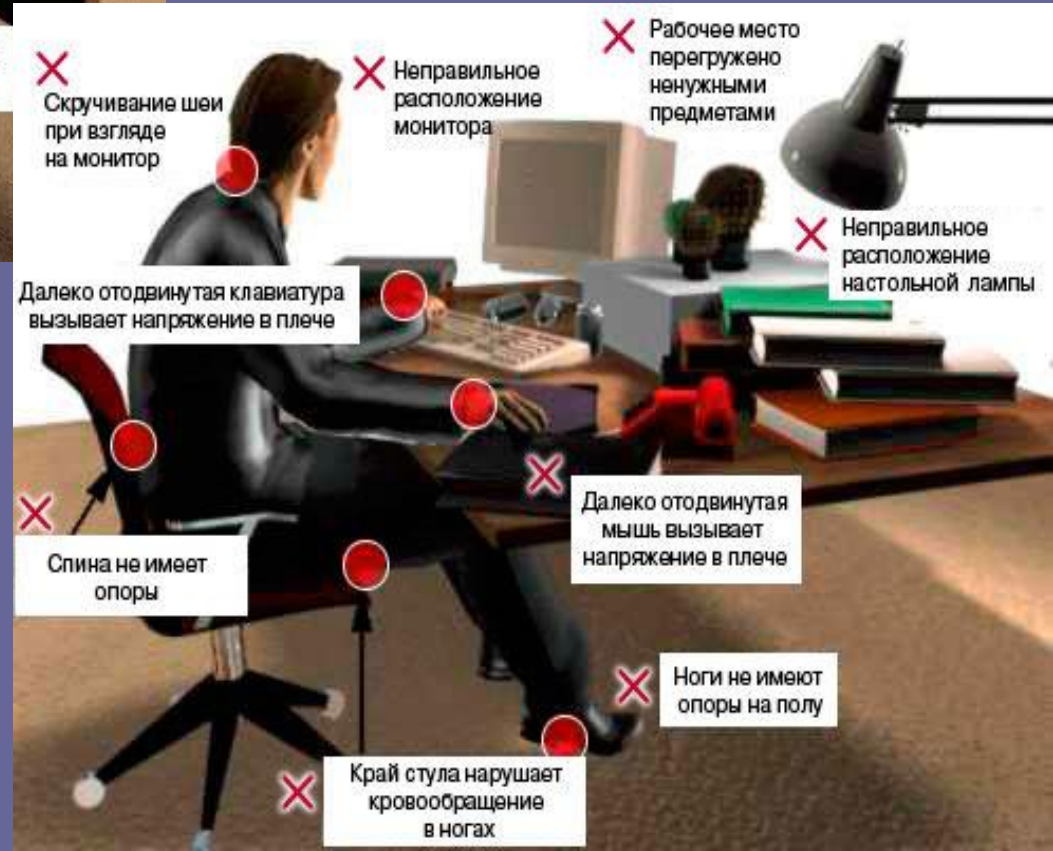
- Освещение при работе с компьютером - приглушенный рассеянный свет;
- Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами; экран монитора должен быть абсолютно чистым;
- Если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.
- Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо;
- Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже. Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров;
- Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".





Правильная посадка за компьютером

Не правильная посадка за компьютером



Упражнения для глаз.

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.





**НЕ СТАНЬ
ОН-ЛАЙН
ПИЩЕЙ**

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ