



Влияние компьютера на здоровье человека –

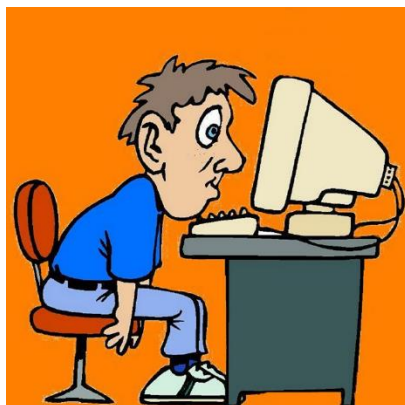
одна из спорных тем, горячо обсуждаемых современными врачами. До сих пор не доказано его прямое вредное воздействие на человеческий организм. Существуют лишь определенные факторы, располагающие к возникновению проблем со здоровьем у людей, являющихся активными пользователями компьютеров.

Впрочем, при соблюдении правильного режима работы их вредоносное воздействие можно свести к минимуму.

Вредные факторы, или все ли так ужасно на самом деле?

1. Электромагнитное излучение – этот фактор уже давно «устарел». Весь секрет в том, что современные мониторы абсолютно безопасны для организма человека в этом плане. Исключение могут составить лишь обладатели старых мониторов – но таких становится все меньше.

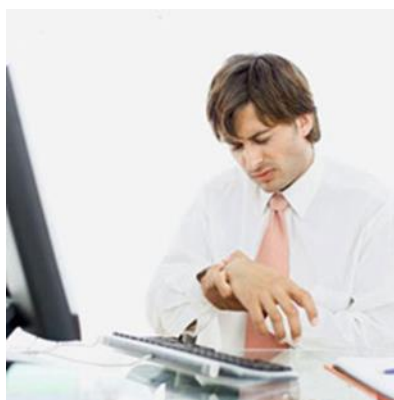
2. Влияние на зрение – экраны современных мониторов практически не мерцают, а нагрузка на глаза почти такая же, что и при чтении книги или просмотре телевизора.



3. Сидячее положение – это действительно один из наиболее вредных аспектов работы за компьютером. Застой крови в области малого таза, нагрузка на опорно-двигательный аппарат, отложение солей, сколиоз и остеохондроз, варикозное расширение вен, ожирение – вот неполный список того, к чему может привести **работа в сидячем положении**. С другой стороны, работа за компьютером – далеко не единственная в этом плане, ведь не секрет, что термин «сидячая работа» возник еще задолго до появления чудо-машины.



4. Нагрузка на суставы кистей рук во время работы на компьютере может привести к онемению и слабости подушечек пальцев, как следствие – к нарушению работы суставов кисти. Впрочем, секретарям-машинисткам в советское время жилось еще хуже, ведь стучать по грубым клавишам печатных машинок было намного сложнее.



5. Воздействие пыли и грязи, накопленных в компьютере, на клавиатуре и мышке. Ученые утверждают, что на клавиатуре микробов в сотни раз больше, чем на крышке унитаза – отсюда так называемая «болезнь грязных рук». А пыль в системном блоке может привести к различным

аллергическим реакциям (что все равно не сравнимо, скажем, с обилием пыли на книжных полках, с которым ежедневно приходится сталкиваться работникам библиотек).

6. Влияние на психику и нервную систему – пожалуй, наиболее опасный из всех негативных факторов работы за компьютером. Особенно чревата компьютерная зависимость для неустойчивой психики подростков. Аналогичной может быть разве что зависимость от азартных игр (игровые автоматы, казино). Игромания, Интернет-зависимость могут привести к нарушениям аппетита, сна, раздражительности, нарушению внимания, памяти, повышенной усталости, депрессивности, стрессу. Это, в свою очередь, приводит к возникновению более серьезных заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, гастрита, язвенной болезни, импотенции.

Как видно, **вредное влияние компьютера на здоровье человека порой слишком преувеличено**. Описанные факторы риска характерны и для многих других видов работы (исключение может составить разве что последний пункт). В чем же секрет сохранения здоровья при продолжительной работе на компьютере? Удивительно, но и здесь все рекомендации далеко не новы.

Бережем здоровье, работая за компьютером...

Чтобы защитить от вредного воздействия глаза, нужно периодически (раз в 15-20 минут) отводить взгляд от экрана: посмотреть в окно, например. Хороша гимнастика для глаз: вращение глазами яблоками, частое моргание, сосредоточенность на одной точке и т.д.

Раз в час нужно отрываться от работы в сидячем положении: просто походить по комнате, сделать несколько упражнений для разминки суставов, предотвращения застоя крови (очень хороши приседания, наклоны туловища).

Не стоит забывать о соблюдении режима питания и сна. Если питаться «подножным» кормом и засиживаться за компьютером до двух часов ночи, организм немедленно объявит «забастовку». Прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек также не повредят.

Чтобы избежать усталости позвоночника, нужно соблюдать правильную осанку. Не секрет, что правильно подобранные стул и высота стола – залог комфорта во время работы за компьютером.

Компьютеру также необходим надлежащий уход. Хотя бы изредка следует снимать крышку системного блока и аккуратно пылесосить детали, на которых скопилась пыль. Особого ухода требует клавиатура – не реже, чем раз в месяц, ее нужно разбирать и обрабатывать детали, предотвращая накопление грязи (а значит, всевозможных микробов, грибков, вирусов).

Элементарное соблюдение этих «правил безопасности» позволит свести к минимуму вредное воздействие компьютера на организм человека.