

водимого в игре; постоянные мысли и разговоры об играх во время других мероприятий. Раздражение, агрессия при попытке близких сократить время игры. Зависимый человек выпадает из социума, становится менее общительным. Чаще всего компьютерной игроманией страдают подростки и мужчины младше 30-ти лет.

● **Пренебрежение к необходимости рационального питания.** Часто люди, которым приходится подолгу работать за компьютером, перестают следить за своей физической формой и рационом.

● **Пребывание в месте, в котором компьютером притягивается большое количество пыли и бытовой грязи.**

#### КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРА

1. Организовать режим дня, который будет дозировать время «общения» с компьютером, способствовать полноценному отдыху; предусматривать время на общение с родными.

2. Делать 10 - 15-минутные перерывы в работе через каждые 30 - 40 минут.

3. Полезно периодически выполнять специальную гимнастику для глаз.

4. Правильно использовать компьютерную мышь. Во время перемещения мышки старайтесь не совершать сильные движения в лучезапястном суставе. Руки должны быть расслаблены, согнуты в локтях под углом 90° и свободно лежать на столе. Кнопки клавиатуры нужно касаться только подушечками пальцев, нанося короткие мягкие удары. Периодически делать перерывы, разминать кисти.

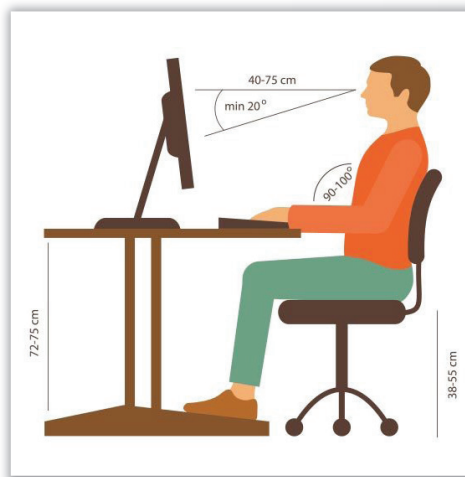
5. Позаботиться о выборе качественного монитора с минимальным эффектом мерцания (жидкокристаллические мониторы). Убрать блики на экране. Правильно установить все комплектующие компьютера. Если компьютер стоит возле окна – переместить его или задернуть шторы. Приобрести специальную настоль-

ную лампу, которая будет равномерно освещать рабочее место. Оптимальное положение центра монитора – на уровне глаз или немного ниже, на расстоянии примерно 50-70 см от работающего человека.

6. Пользоваться удобной и подходящей по анатомическим параметрам мебелью. Использовать специальное офисное кресло. Оно поможет уменьшить нагрузки на позвоночник и плечевой пояс. Отрегулируйте офисное кресло так, чтобы вы могли сидеть с прямой спиной. Ноги должны стоять на полу, быть согнуты под углом 90°С в коленных и тазобедренных суставах. Не кладите ногу на ногу. Держите спину ровно.

7. Устанавливать системный блок как можно дальше от использующего компьютер человека.

8. Регулярно убирать рабочее место от пыли, используя антибактериальные средства. Проветривать помещение и пользоваться ионизаторами воздуха.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

Отпечатано в типографии «Фаворит». г. Воронеж. Заказ № 59-220. Тираж 1000 экз. 2018 г.

# КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ



**Виртуальный мир никогда не заменит живое общение, спорт, природу**

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ОКАЗЫВАЮЩИЕ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.

- **Длительная однообразная нагрузка на руки.** Однообразные движения и необходимость удерживать руки в одном и том же положении приводит к развитию кистевого туннельного синдрома – заболеванию, возникающему из-за сдавления одного из нервов, иннервирующих кисть, между мышцами и сухожилиями. Во время работы на клавиатуре кисти рук постоянно испытывают следующие воздействия: постоянные, монотонные сгибания и разгибания в лучезапястных суставах. Кисти постоянно пребывают в напряжении. Вибрация во время ударов пальцами по клавиатуре. При кистевом туннельном синдроме симптомы в основном затрагивают большой, указательный, средний, в меньшей степени – безымянный палец кисти. В начале заболевания беспокоят неприятные ощущения в кисти: покалывание, жжение, онемение. Боль – один из основных симптомов. Она тупая, ноющая, может захватывать пальцы, кисть, часть предплечья. Постепенно развиваются нарушения со стороны мышц. Человеку становится сложно удерживать пальцами мелкие предметы, они выпадают из рук. Возникают сложности с выполнением точных движений.

- **Значительное напряжение органов зрения,** которое вызывает частая и длительная работа с компьютером – синдром компьютерных глаз. Этот термин обозначает большой спектр нарушений зрения: нарушение аккомодации глаза; синдром сухого глаза, конъюнктивит, близорукость, дальнозоркость. Обычно это состояние рассматривают как «профессиональную болезнь» офисных работников. В настоящее время встречается довольно часто и среди детей.

Нагрузки на глаза повышаются при плохом освещении и неправильном расположении

монитора. Особенно большие нагрузки на орган зрения приходится в случае, если на мониторе настроена слишком высокая яркость. Изображения на компьютерном экране обычно более контрастны, он мерцает (хотя это и незаметно невооруженным глазом, так же, как мигание лампочки и экрана телевизора), дает блики. Глаза вынуждены постоянно фокусироваться на экране, поэтому движения глазных яблок ограничены – это неестественное состояние. Все картинки на экране постоянно находятся в одной плоскости. Человек не переводит взгляд с ближних объектов на дальние и наоборот. Поэтому мышцы, ответственные за изменение кривизны хрусталика и фокусировку зрения, постоянно находятся в напряжении. Во время напряженной работы на компьютере, когда нужно сосредоточиться, человек «забывает» моргать. Это приводит к повышенной сухости глазных яблок. В норме человек моргает 15-25 раз в минуту, при этом каждый раз глаз увлажняется слезной жидкостью. «Синдром компьютерных глаз» может проявляться в виде следующих симптомов: помутнение зрения («туман перед глазами»), сухость, покраснение глаз, двоение в глазах, головная боль, раздражение, зуд глаз.

- **Длительное неподвижное положение и нагрузка на позвоночный столб.** Неподвижная поза приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника. Одни мышцы выключены из работы, а другие постоянно напряжены, в итоге может возникнуть болевой синдром. Длительные статические нагрузки приводят к изнашиванию позвонков и межпозвоночных дисков. Если монитор расположен слишком низко, во время работы на компьютере человек вынужден постоянно наклоняться вперед, выгибать спину «колесом».

Основные патологии позвоночного столба при длительной работе за компьютером:

- остеохондроз различных отделов позвоночника;
- межпозвоночные грыжи;
- радикулит;
- нарушения осанки (кифоз, сколиоз и др.)

Особенно часто такие нарушения выявляют-

ся у детей, подростков и работников, чья деятельность связана с постоянной работой за компьютером и не окончательно сформировавшейся костно-мышечной системой.

- **Негативное влияние компьютера на сердечно-сосудистую систему.** Из-за малоподвижного образа жизни, особенно если при этом человек увлекается жирной и сладкой пищей, развивается избыточная масса тела, на внутренних стенках сосудов начинает откладываться «плохой» холестерин. Повышается кровяное давление, формируется венозная недостаточность, варикозное расширение вен на ногах. Вены растягиваются, клапаны в них перестают нормально справляться со своей функцией, происходит застой крови. Поначалу это проявляется в виде болей, неприятных ощущений, чувстве усталости в стопах и голенях. В результате застоя крови в органах малого таза возможно развитие геморроя. По сути, это тоже разновидность варикоза. Это состояние не так безобидно: оно повышает риск воспалительных заболеваний органов мочеполовой системы.

- **Нервно-эмоциональное напряжение.** Во время работы на компьютере человек вынужден обрабатывать большие объемы информации в единицу времени. Это способствует более быстрому наступлению утомления и истощению нервной системы. Это может привести к головной боли, головокружению, шуму в ушах, раздражительности, нарушению концентрации внимания, нарушению памяти, изменению качества сна.

- **Возможность выработки компьютерной зависимости.** Зависимость от компьютерных игр – это разновидность психологической зависимости. Во время игры в головном мозге выделяется большое количество дофамина – гормона «удовольствия». Игра становится для человека тем местом, куда можно убежать от повседневных проблем, где он чувствует себя комфортно. «Первые звоночки» игровой зависимости: постоянное увеличение количества времени, про-