

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Медицинский колледж им. В. М. Бехтерева»

Программа обучения по специальности 34.02.01

«Сестринское дело»

Доклад по дисциплине «Информационные технологии в профессиональной деятельности»

на тему:

Компьютер и здоровье.

Проблемы опорно-двигательной системы и профилактика их возникновения.

Студент: Иванова Ольга Ефимовна

Группа: 13ВО

Руководитель: Гладкова Дина Шамильевна

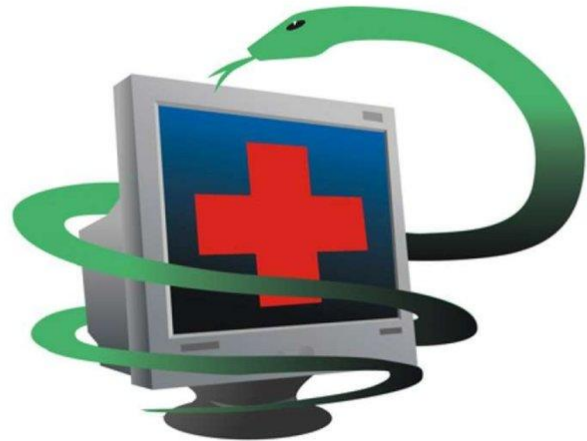
Санкт-Петербург
2020

Введение

Любая малоподвижная и сидячая деятельность создает множество предпосылок для развития серьезных заболеваний.

Патологии, связанные с длительной работой за компьютером, относятся к группе так называемых эргономических заболеваний.

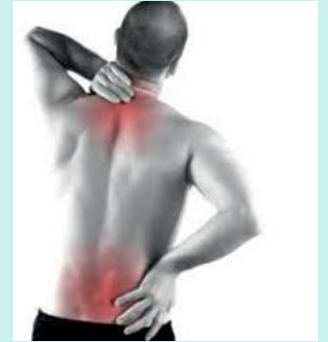
Влияние компьютера на здоровье человека



Заболевание позвоночника и верхних конечностей у программистов

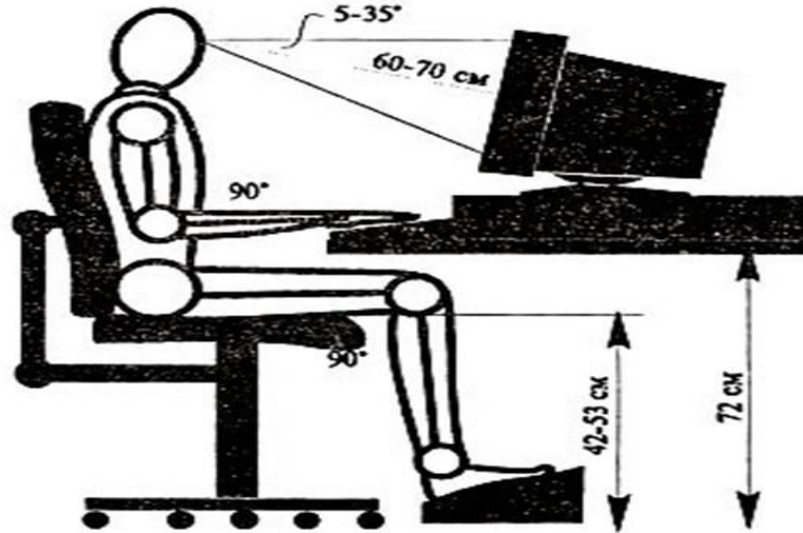


- туннельный синдром;
- тендовагинит запястья и другие воспалительные поражения сухожилий;
- сколиоз - повреждение позвоночника;
- остеохондроз;
- межпозвоночная грыжа.



Оборудование рабочего места

Правильная рабочая поза за ПК



Не забывать про перерывы между работой!!!

Профилактика

- правильное питание;
- физическая активность;
- контроль веса;
- отказ от курения и алкоголя.

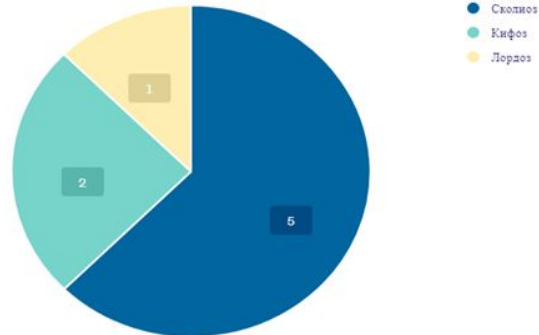


Результаты опроса населения

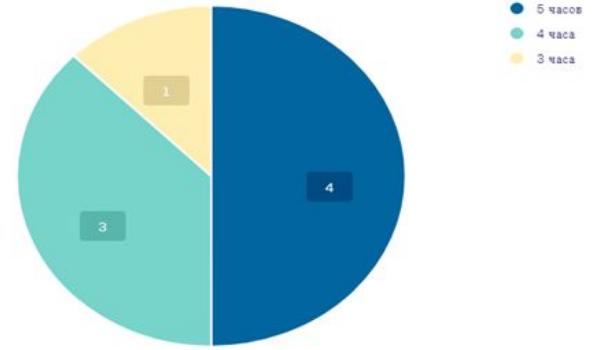
1. К какой группе заболеваний относятся патологии, связанные с длительной работой за компьютером?



2. Искривление позвоночника в боковой плоскости называется:



3. В Австралии законодательно установлен предел безопасной работы за компьютером, продолжительность рабочего дня не должна превышать:



Вывод

При долговременной работе за компьютером возможны заболевания позвоночника и верхних конечностей. Чтобы предотвратить эти последствия рабочее место должно быть правильно оборудовано, а также должна быть соблюдена профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.



Источники

1. https://spinet.ru/kendh/rabota_za_kompjuterom_i_zdorove_oporno-dvigatel'nogo_apparata.php
2. [Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата при работе за компьютером](#)
3. <http://tulyachicrb.ru/articles/profilaktika-boleznej-oporno-dvigatel'nogo-apparata.html>