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



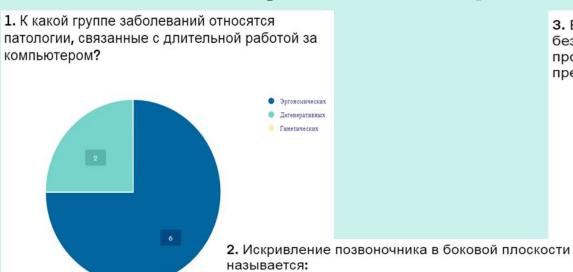
Не забывать про перерывы между работой!!!

Профилактика

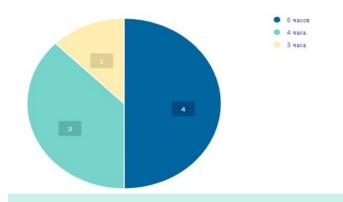
- -правильное питание;
- -физическая активность;
- -контроль веса;
- -отказ от курения и алкоголя.

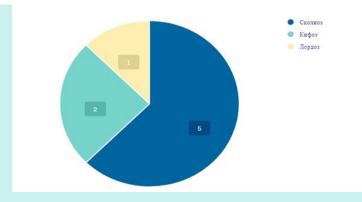


Результаты опроса населения



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 опорнодвигательного аппарата.

Источники

- https://spinet.ru/kendh/rabota_za_kompjuterom_i_z dorove_oporno-dvigatelnogo_apparata.php
- 2. Профилактика заболеваний опорнодвигательного аппарата при работе за компьютером
- http://tulyachicrb.ru/articles/profilaktika-boleznej-oporno-dvigatelnogo-apparata.html