

«Компьютерные» болезни и их профилактика

Презентацию подготовил
Помятихин Валентин
группа 21-Про-1

«Компьютерные» болезни

- В последнее время все чаще говорят и пишут о том, что работа за компьютером значительно повышает риск возникновения (или обострения) целого ряда заболеваний.
- В этой статье речь пойдет о нескольких наиболее распространенных профессиональных заболеваниях пользователей ПК и о методах их профилактики.

Виды «Компьютерных» болезней

- Близорукость
- Синдром сухого глаза
- Остеохондроз
- Туннельный синдром
- Аллергия

Близорукость:

- Люди, страдающие близорукостью (или, как ее называют медики, миопией), нечетко видят находящиеся вдали предметы.



- Изменение фокусного расстояния обусловлено физиологическими изменениями, в частности удлинением глазного яблока (так называемая осевая, или истинная, близорукость) либо увеличением коэффициента преломления роговицы (рефракционная близорукость). У страдающих близорукостью людей, как правило, наблюдается сочетание обеих форм патологии.

Упражнения для близоруких:

- Держа голову прямо, выполняйте медленные круговые движения глазами — сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. После этого переведите взгляд на какой-либо расположенный вдали объект. Повторите цикл 4-5 раз.
- Медленно поднимая и опуская вытянутую перед собой руку, сфокусируйте и удерживайте взгляд на пальцах. Повторите цикл 10-12 раз.
- Закройте глаза. Подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев слегка надавите на верхнее веко в течение 2-3 с. Снимите пальцы с века и посидите с закрытыми глазами еще 2-3 с. Повторите цикл 3-4 раза.
- Вытяните правую руку вперед, приведите ладонь в вертикальное положение и поднимите большой палец вверх. Сфокусируйте взгляд на пальце и смотрите на него в течение 3-5 с. Закройте левый глаз, удерживая взгляд на пальце в течение 3-5 с, затем закройте правый глаз и откройте левый, продолжая удерживать взгляд на пальце еще в течение 3-5 с. Выполните это же упражнение, используя большой палец левой руки. Повторите цикл 2-3 раза.

Возникновение Близорукости:

- Близорукость может стать причиной частых головных болей, а также повышенной утомляемости в ситуациях, когда требуется в течение длительного времени смотреть вдаль, например при управлении автомобилем или на лекции в институте.
- Несмотря на то что миопия известна медикам уже давно, причины ее возникновения до конца не изучены.

Причины возникновения близорукости

- наследственная предрасположенность — по статистике, если оба родителя страдают близорукостью, то примерно в половине случаев этот недуг выявляется у их детей в возрасте до 18 лет. Если же зрение у обоих родителей в норме, то близорукость у их детей появляется только в 8% случаев;
- перенапряжение глаз, связанное с длительными и интенсивными зрительными нагрузками на близком расстоянии, плохим освещением рабочего места, неправильной посадкой при чтении и письме и т.п.;
- неправильная коррекция — отсутствие коррекции зрения при первом появлении близорукости приводит к дальнейшему перенапряжению органов зрения и способствует прогрессированию близорукости. Причиной перенапряжения мышц глаза могут стать и неправильно подобранные очки или контактные линзы.

Синдром сухого глаза:

- В обычных условиях человек моргает около двадцати раз в минуту. При работе с ПК, просмотре телепрограмм и чтении книг частота моргания снижается примерно втрое, что приводит к частичному высыханию пленки слезной жидкости из-за того, что она не успевает полностью восстанавливаться. Это является причиной возникновения так называемого синдрома сухого глаза.



Симптомы синдрома сухого глаза

- Основные симптомы синдрома сухого глаза — зуд, жжение, раздражение и покраснение глаз; иногда возникает ощущение наличия инородного тела. Неприятные ощущения усиливаются во время чтения, просмотра телевизора и работы на компьютере, а также под действием табачного дыма, кондиционированного и холодного воздуха, низкой влажности, ветра.

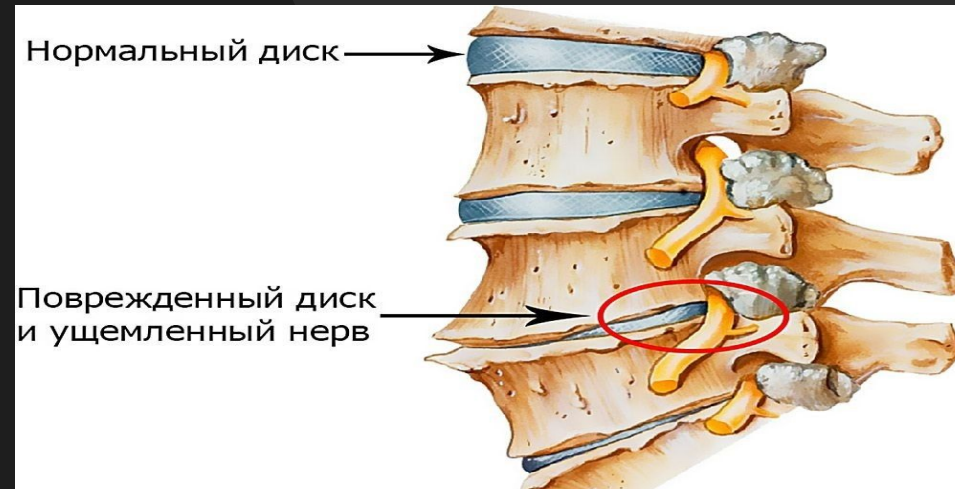
С течением времени синдром сухого глаза, помимо физического дискомфорта, может привести к повреждению роговичной ткани, вследствие чего снижается острота зрения, возникают и развиваются другие заболевания, в частности роговично-конъюнктивальный ксероз.

Лечение Синдрома сухого глаза:

- В качестве профилактических мер для предупреждения возникновения и развития синдрома сухого глаза при работе с ПК рекомендуется устраивать регулярные перерывы для отдыха, употреблять достаточное количество жидкости во избежание обезвоживания организма и почаще моргать. Желательно воздержаться от курения на рабочем месте, несколько раз в день проветривать помещение и поддерживать нормальный уровень влажности воздуха. При возникновении характерных симптомов (рези, жжения и пр.) не стоит тереть глаза, поскольку это лишь усугубит раздражение. В случае регулярного появления симптомов синдрома сухого глаза необходимо обратиться к офтальмологу.

Остеохондроз:

- Согласно медицинской статистике, в 80% случаев причиной болей в спине является остеохондроз — дистрофия тканей межпозвонковых дисков, сопровождающаяся ослаблением их амортизирующих свойств. Вследствие обезвоживания и нарушения обмена веществ в хрящевой ткани межпозвонковые диски теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размерах и, как следствие, не могут эффективно выполнять свои функции.



Причины возникновения Остеохондроза:

- Основные причины развития остеохондроза — дистрофия мышц спины, возникающая вследствие долгого пребывания в сидячем положении. Дополнительными факторами, способствующими развитию остеохондроза, могут стать нарушение обмена веществ, слабое физическое развитие и генетическая предрасположенность.

Симптомы Остеохондроза

- Если остеохондроз осложнен грыжами межпозвоночных дисков, болевые ощущения могут появляться в конечностях, в голове и даже во внутренних органах. При поясничном остеохондрозе (который является наиболее распространенным) боль ощущается в нижних конечностях, при шейном остеохондрозе — в руках и голове, при грудном — во внутренних органах.



Лечение Остеохондроза

- При возникновении острой боли в области позвоночника необходимо немедленно обратиться к врачу. Выполнение физических упражнений в этом случае может лишь усугубить положение. При появлении боли следует избегать физических нагрузок, связанных с поднятием тяжести, и постараться не делать резких движений.



Туннельный синдром:

- Карпальный туннельный синдром (КТС), который еще называют синдромом запястного канала (СЗК), возникает вследствие сдавливания срединного нерва в том месте, где он проходит через запястный канал (туннель) под поперечной связкой запястья. При КТС ощущается боль и покалывание в области кисти, может наблюдаться опухание кисти и запястья, онемение указательного и среднего пальцев.



Симптомы Туннельного синдрома:

- Характерные симптомы КТС — онемение, зуд и покалывание пальцев и кистей рук. При растирании пальцев и потряхивании рукой симптомы не исчезают, а со временем появляются болевые ощущения и отеки. На начальной стадии заболевания эти явления могут возникать лишь спустя несколько часов после работы. Симптомы болезни часто проявляются или усиливаются ночью, потому что в это время замедляется отток жидкости из сосудов конечностей.

Причины возникновения Туннельного синдрома:

- Способствовать возникновению и развитию КТС могут заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, в частности сахарный диабет, ревматоидный артрит, ревматизм, подагра и др. Кроме того, негативным фактором может стать генетическая предрасположенность.

Лечение Туннельного синдрома:

- Наиболее эффективным средством профилактики КТС является организация рабочего места в соответствии с эргономическими требованиями и правильная посадка.

Не стоит экономить на приобретении клавиатуры и мыши — конструкция и форма этих устройств должны соответствовать не только общепринятым эргономическим требованиям, но и индивидуальным анатомическим особенностям. Не реже одного раза в час необходимо делать перерыв в работе для выполнения комплекса упражнений. Каждое из описанных упражнений следует выполнять непрерывно в течение 1-2 мин:

- сжимайте и разжимайте кулаки;
- делайте вращательные движения кистями рук по и против часовой стрелки;
- вытягивайте руки перед собой и шевелите пальцами;

Возникновение и симптомы аллергии:

- Негативными факторами, способствующими возникновению и обострению респираторной аллергии, могут стать генетическая предрасположенность, курение, заболевания верхних дыхательных путей.

Характерными симптомами респираторной аллергии являются аллергический ринит (насморк, не сопровождающийся повышением температуры тела), кашель, слезливость и покраснение глаз, сухость и зуд кожи.

Лечение аллергии:

- Одним из наиболее простых и эффективных средств профилактики респираторной аллергии является поддержание чистоты на рабочем месте. Рекомендуется воздержаться от курения, как можно чаще проветривать помещение и ежедневно проводить влажную уборку. Не реже одного раза в неделю необходимо очищать поверхность экрана монитора при помощи специальных средств. Желательно два-три раза в год проводить профилактическую чистку внутри системного блока — это также позволит продлить срок службы компонентов системы охлаждения (в частности, вентиляторов).

Заключение:

- Многие из рассмотренных болезней характерны не только для пользователей ПК, но и для всех, кто занят сидячей работой и/или ведет малоподвижный образ жизни. Не забывайте регулярно делать перерывы в работе, выполняйте комплексы упражнений и не пренебрегайте активным отдыхом в свободное время — это позволит значительно снизить риск возникновения и развития профессиональных заболеваний.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!

