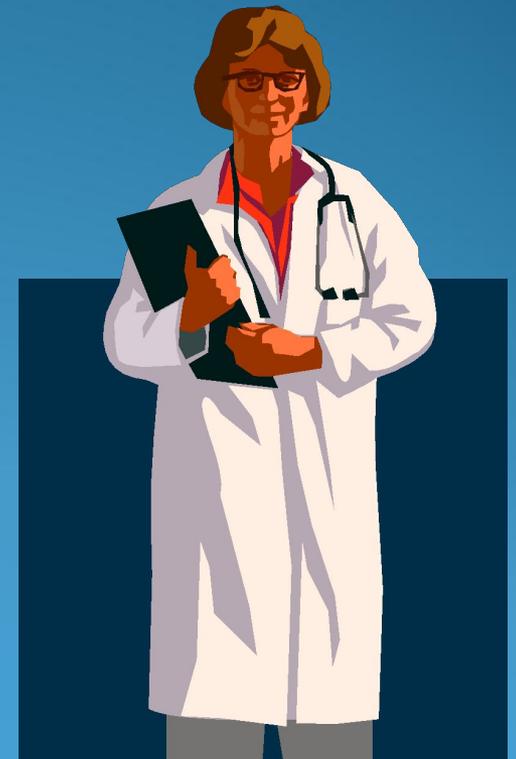


# КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ



# Вредные излучения при работе за компьютером.

- Компьютер – источник нескольких видов излучений и полей:
- .ЭЛТ монитора создает ионизирующее(рентгеновское)излучение.
  - .Электромагнитное излучение.
  - .Электростатическое поле. Оно возникает в результате облучения экрана монитора потоком заряженных частиц. Электростатическое поле способствует оседанию пыли и аэрозольных частиц на лице, шее, руках, что может вызвать у людей негативные кожные реакции – сухость, аллергию. Оно также влияет на ионный состав воздуха. На поверхности кинескопа монитора возникает положительный заряд, который нейтрализует отрицательно заряженные полезные ионы воздуха, что ухудшает среду в помещении с компьютером.



# Компьютер и зрение.

Уже в первые годы компьютеризации было отмечено специфическое зрительное утомление у пользователей дисплеев, получившее общее название “компьютерный зрительный синдром”(CVS-computer vision syndrome).

Признаки CVS:

- ❖ Снижение остроты зрения
- ❖ Замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние
- ❖ Двоение предметов
- ❖ Быстрая утомляемость при чтении
- ❖ Чувство жжения в глазах
- ❖ Ощущение “песка” под веками
- ❖ Покраснение глаз
- ❖ Боли в области глазниц и лба при движении глаз



# Заболевания мышц и суставов.

Врачи различают несколько синдромов:

- Синдром длительной статической нагрузки (боли в руках, шее, пояснице).
- Синдром канала запястья (дрожь, зуд, покалывание в пальцах, как правило, они появляются через несколько часов после работы на компьютере).



# Упражнения для разминки.

- Положите руку на край стола ладонью вниз.
- Взявшись за пальцы другой рукой, отведите кисть назад и удерживайте в таком положении в течение 5 с.
- Повторите упражнение для другой руки.
- Слегка упритесь рукой в стол, на 5 с напрягите пальцы и запястье.
- То же проделайте другой рукой.
- Сильно сожмите пальцы в кулаки, затем распрямите их.
- Сядьте на стул прямо, ноги твердо поставьте на пол.
- Наклонитесь как можно ниже, чтобы достать головой колени. Оставайтесь в таком положении 10 с, затем распрямитесь, напрягая при этом мышцы ног.
- Повторите упражнение 3 раза.
- Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо- эспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.



# Как сохранить здоровье.

Наибольший вред здоровью пользователя наносят устройства ввода-вывода: *монитор, клавиатура, мышь*.

Появляется множество различных стандартов на экологическую безопасность оборудования ПК. Современный монитор должен соответствовать общепринятым нормам безопасности и эргономике.

Монитор должен иметь возможность регулировки параметров изображения (яркость, контраст и т. д.). Рекомендуется, чтобы при работе с компьютером частота вертикальной развертки монитора была не ниже 85 Гц. При этом пользователь перестает замечать мерцание изображения, которое вызывает быстрое зрительное переутомление. Монитор должен поддерживать три энергосберегающих режима: ожидание(standby), приостановку(suspend) и “сон”(off).

Для устройств ввода(клавиатура и мышь) до сих пор не существует общепринятых и широко распространенных стандартов.

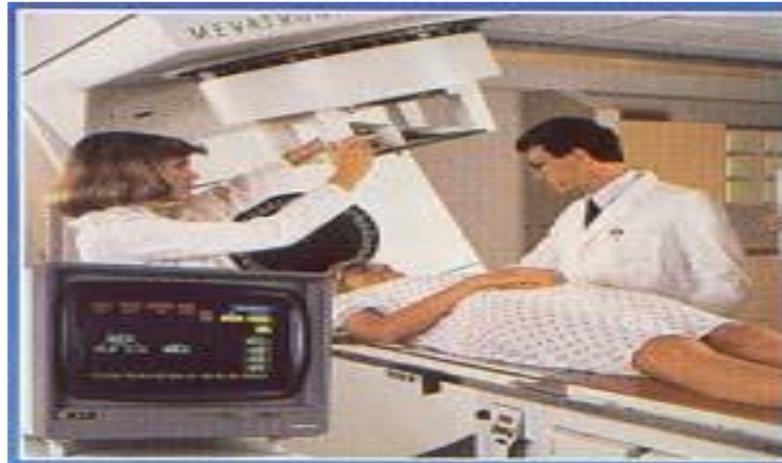
## зависимость.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. В наше время термин «компьютерная зависимость» стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: **Интернет-зависимость** и **игромания**, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером. Характерными особенностями зависимостей различного типа являются: синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.



# Применение компьютеров в медицине.

- Компьютеры уже давно используются в медицине. Многие современные методы диагностики базируются на компьютерных технологиях. Такие способы обследования, как УЗИ или компьютерная томография, вообще немыслимы без компьютера. Но только диагностикой применение компьютеров в медицине уже не ограничивается. Они все активнее начинают использоваться и при лечении различных заболеваний





Конец



- Основной проблемой, с которой сталкиваются многие пациенты, является то, что врачи долгое время не могут поставить им правильный диагноз или хотя бы отправить к нужному специалисту. В результате пациент теряет крайне важное для устранения болезни время, пока специалисты пытаются выяснить, что же именно нужно лечить. И даже появление на свет такой отрасли как доказательная медицина не способна привести к стопроцентно точному установлению диагноза.
- Сотрудники одного из госпиталей Австралии отметили, что в последнее время наилучшим способом определения болезни пациента является Google. Достаточно ввести в поисковую систему три-четыре характерных симптома, после чего она выводила правильное название болезни в половине случаев.
- Данная информация была размещена в "Британском медицинском журнале" в статье под названием "Гуглинг для диагноза".
- Для исследования ученые взяли 26 случаев, которые были описаны в "Медицинском журнале Новой Англии". В результате пятнадцать запросов, содержащих характерные симптомы болезни, показали страницы, содержащие название заболевания, а также его описание. Таким образом, эффективность этого метода оказалось довольно высокой.
-