

Влияние компьютера на здоровье человека

Современную жизнь невозможно представить без компьютера, телефона или смартфона. Растущая популярность использования электронных устройств влияет на самочувствие и здоровье.

Внесение нескольких изменений, знание правил работы за компьютером поможет сохранить зрение, осанку.

Предупредит головные боли и другие неблагоприятные последствия.

Проблема во многом связана с характером работы: многочасовое неподвижное сидение на одном месте с устремленным взглядом в монитор.

Основные правила несложны: удобное кресло, регулярные перерывы, правильное пространственное расположение монитора от глаз. Но никого не учат, как позаботиться о себе, чтобы оставаться здоровым и эффективно работать.



Как влияет компьютер на здоровье

У каждой работы свои плюсы и минусы. Для многих компьютер — источник дохода. Если еще десять лет назад взрослый человек проводил за монитором в среднем 30 часов в неделю, то сейчас этот показатель значительно вырос. Технологически ориентированные времена заставляют проводить много времени, сидя за монитором. Во многих сферах деятельности компьютеризация стала доминирующей. И, к сожалению, оказывает влияние на здоровье



Основные синдромы

Офисный синдром (медицинское название тенденит) — травма от повторяющихся деформаций, что приводит к воспалению сухожилий. Результат неправильного положения рук при работе за компьютером. Как следствие, перегрузка определенных областей, напряжение, сильное давление.

Боль в спине. Неправильная осанка и плохая организация рабочего места способствуют возникновению проблем со спиной. Согнутая спина, опущенные плечи или иное неправильное и продолжительное сидение — источник общей мышечной усталости.

Головная боль и мигрень. При проведении длительного времени за компьютером

вероятнее всего рано или поздно столкнетесь с сильными головными болями или мигренью.

Проблема заключается в том, что большинство людей сидят в совершенно неподходящем положении, что перегружает плечи и шею. Напряжение в мышцах может вызвать приступ мигрени



Электромагнитное излучение. Излучение компьютеров, мобильных телефонов и других устройств, которые окружают нас, еще является предметом дискуссий и спекуляций. Вредное воздействие на здоровье человека не доказано, но и не опровергнуто.

Первые мониторы характеризовались высоким уровнем электромагнитного излучения. По этой причине на монитор устанавливались дополнительные фильтры. ЖК-мониторы считаются гораздо менее вредными. Характеризуются лучшим качеством изображения с большей яркостью и контрастностью, отсутствием мерцающего эффекта, который снижает утомляемость глаз.



В целом, здоровый образ жизни, физическая активность, отдых и улучшение физической формы — важные меры предосторожности при сидячей работе, которая включает в себя работу на компьютере.

