

Профилактика нервных расстройств

- Постарайтесь сделать так, чтобы при работе компьютер дал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того чтобы её было легко найти, почаще чистите мышку чтобы не бесил непослушный курсор и т.д.
- В интернет: не ждите долго загрузки страницы посмотрите в это время другую, постарайтесь пользоваться качественным доступом (лучше 1 час с нормальной связью чем 2 с).
- Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице. Этот список можно продолжать ещё долго но главное, чего вы должны добиться, это того чтобы работа за компьютером была для вас комфортной и не вызвала раздражения.

Заболевания кистей рук

Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название туннельного синдрома или синдрома запястного канала, а так же, приобрела статус профессионального заболевания. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Защемление может быть вызвано распуханием сухожилий проходящих в непосредственной близости к нерву, а так же, распуханием самого нерва. Причиной же защемления нерва является постоянная статическая нагрузка на одни и те же мышцы, которая может быть вызвана большим количеством однообразных движений (например, при работе с мышкой) или неудобным положением рук, во время работы с клавиатурой, при котором запястье находится в постоянном напряжении. Всё это может привести к постоянному ощущению боли или дискомфорта в руках, ослаблению и онемению рук, особенно ладоней.

Профилактика заболеваний кистей рук

Для профилактики и лечения синдрома запястного канала следует позаботиться об эргономичности своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой комплекс упражнений для рук, который вы найдете чуть ниже.

Правильное положение рук.

- При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов)
- При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.
- Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).

Всем успехов и здоровья!!!

Режим работы:

Понедельник – пятница с 09.00 до 17.00

Суббота, воскресенье - выходной

Спасибо за внимание!



Наш адрес:

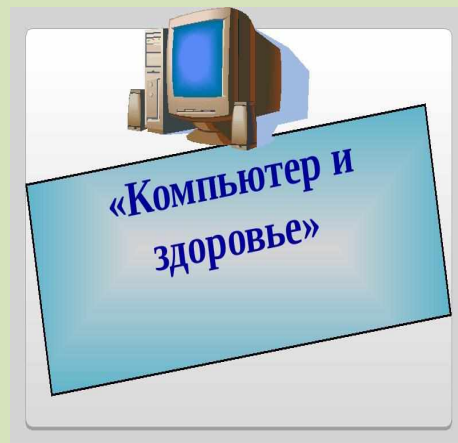
628681, г. Мегион

Ул. Первомайская, д. 6, помещ. 73

Телефон: 8-952-693-75-65



Автономная некоммерческая
организация
«Центр социального
обслуживания населения
Добродея»



Мегион, 2022г.

КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ.

Вас интересует эта тема? Вы совершенно правы! Человеку, много времени проводящему у монитора, надо знать, портит ли компьютер здоровье. Мы постарались доступно для человека, не имеющего отношения к медицине, описать профессиональные заболевания пользователей компьютеров, способы профилактики и методы лечения этих болезней. Вы узнаете, как сохранить и укрепить своё здоровье и как совместить здоровый образ жизни и работу за компьютером.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда **остеохондроз**, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловая компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем **заболевания кисти** могут стать хроническими.

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают **резервные копии** своей информации. А ведь и **вирусы** не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого **стресса** случались и инфаркты.

Основные заболевания позвоночника

Основными заболеваниями позвоночника развивающимися в следствии долгого нахождения за компьютером являются: остеохондроз и искривления позвоночника. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов, так же стоит отметить что последствия остеохондроза более опасны чем последствия различных видов искривления позвоночника. Искривления позвоночника (сколиоз, лордоз, кифоз). Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки, как во время работы за столом, так и при ходьбе и т.д.. Таким образом, ребёнок который и в школе за партой и дома за компьютером не сидит прямо, вполне может приобрести искривление позвоночника. Необходимо так же отметить то что, искривление позвоночника не только делает человека не привлекательным, но и может в следствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.

Профилактика заболеваний позвоночника.

Для профилактики и лечения остеохондроза и искривлений позвоночника следует:

- Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место.
- Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.
- По возможности заниматься спортом, делать зарядку и т.д. Очень полезно для позвоночника плавание и упражнения на турнике.

Воздействие на зрение

При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, это связано с тем что, монитор сам является источником света, что не привычно для человеческого глаза, так как в основном мы видим отражённый от объектов свет, в то же время мерцание изображения так же раздражает глаза.

Близорукость.

Причиной развития близорукости является постоянная работа с предметами находящимися на близком расстоянии от глаза, вследствие этого возникает недостаток рефракции глаза (преломляющей способности), именно по этому люди страдающие близорукостью плохо видят в даль. Для профилактики близорукости необходимо следить за тем, на каком расстоянии находится от вас предмет с которым вы работаете. Для того, чтобы предотвратить развитие близорукости и других расстройств зрения следует обратить внимание на своё рабочее место и его освещение, всё должно быть расположено так, что бы ваше положение за столом не приводило бы к сильному напряжению глаз.

Профилактика.

- 1.Монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см. от глаз (расстояние вытянутой руки), его верхняя точка должна находиться не ниже прямого взгляда (смотря прямо вы видите верхний край монитора)
- 2.Освещение рабочего места не должно вызывать блики на экране монитора. В то же время оно должно быть достаточным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы, с которыми вы работаете.
- 3.При работе одновременно с книгой и монитором желательно что бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг.
- 4.Почаще протирайте экран монитора.
- 5.Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждый час делать 10-15 минутный перерыв), причём, если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало.

Заболевания органов дыхания

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества, особенно если компьютер новый. Помимо выделения вредных веществ, компьютер создаёт вокруг себя электростатическое поле, которое притягивает пыль и соответственно она оседает у вас в лёгких, в то же время работающий компьютер деонизирует окружающую среду, и уменьшает влажность воздуха. Каждый из этих факторов пагубно влияет как на лёгкие, так и на весь организм в целом.

Профилактика заболеваний органов дыхания.

- 1.Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- 2.Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Например: аквариум с рыбками (во-первых, увеличивает влажность, во-вторых, рыбки успокаивают нервы), декоративные водопады.
- 3.После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

Нервные расстройства

Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на здоровье, что уже сказывается на психике, она ещё и связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека, у которого ни когда не зависал компьютер с потерей, не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами и т.д., не говоря уже об dial-up (дозвон с первого раза, ни когда не слетаем, быстро грузятся страницы и т.д.). Причём по результатам исследований, стрессовые ситуации, связанные с компьютером, а особенно с интернет приводят к увеличению потребления спиртных напитков. Таким образом, мы получаем или психическую неуравновешенность или алкоголизм или всё вместе.

