



Друг или враг?

Компьютер в доме.

Поговорим-ка о нашем «электронном друге», без которого сейчас трудно представить нашу жизнь. «Прописался» он буквально в каждом доме, в каждой квартире. Я имею в виду домашний компьютер, и речь пойдёт о нём как о приборе, а не как об источнике различной информации, которая, кстати, тоже влияет на здоровье. Слово друг я взял в кавычки, поскольку слишком крепкая дружба с ним может превратить его в настоящего врага, если не знать, как с ним правильно обращаться. Особенно опасен компьютер, точнее, длительное пребывание у монитора для детей, так как он является источником таких вредных факторов, как оптическое и электромагнитное излучение, статическое электричество, рентгеновское излучение, а также шум.

Наибольшее влияние компьютер оказывает на центральную нервную систему, иммунную, эндокринную и половую системы, органы зрения, повышает риск появления онкологических заболеваний. Наиболее часто поражаются органы зрения. По данным ряда исследователей жалобы со стороны глаз к концу рабочего дня появляются у 55-80% пользователей, а у 20% зрительный дискомфорт возникает уже через 1-2 часа работы за компьютером. Если такие нагрузки повторяются изо дня в день, то это приводит к возникновению стойких изменений глазной системы. Чаще всего развивается астигматизм (зрительное утомление) и синдром "сухого глаза".

АСТИГМАТИЗМ

Глаз человека при взгляде вдаль находится в расслабленном состоянии. Для того, чтобы рассмотреть близкие предметы, напрягаются глазные мышцы. При работе за компьютером глазные мышцы находятся в постоянном напряжении без отдыха, движения глазного яблока резко ограничены полем монитора и клавиатуры. Глазные мышцы устают. Это проявляется ощущением тяжести, болью в глазах, ухудшением зрения. Развитие астигматизма красноречиво говорит о необходимости предоставлять глазам отдых.

СИНДРОМ "СУХОГО ГЛАЗА"

Слезе нам необходима не только, для того, чтобы плакать или вымывать из глаза попавшую в него соринку. Она постоянно покрывает глаз тонким слоем, чтобы защитить его от высыхания и улучшить светопреломление, а также участвует в питании глаза. Тонкая плёнка слезы имеет сложный состав и играет важную роль в обеспечении комфортного состояния нашего органа зрения.

Когда мы смотрим часами в монитор, эта защитная плёнка от излучения нарушается, состав её изменяется. В результате уменьшения частоты мигания век и их напряжения количество слезы уменьшается. В итоге возникает чувство наличия песка за веками, плохая переносимость глазами ветра и сухого воздуха, а также слезотечение. Парадокс ощущения сухого глаза при слезотечении связан с изменением состава слезы, которая не может достаточно хорошо обеспечить смазывание глазного яблока. В более выраженных случаях ощущение песка и жжение беспокоят почти постоянно, появляется светобоязнь, покраснение глаз.

Бороться с синдромом "сухого глаза" довольно сложно. Основными лечебными мероприятиями являются: соблюдение гигиенических рекомендаций, в том числе гимнастика для глаз, массаж век, полноценное витаминизированное питание, общеукрепляющая гимнастика на свежем воздухе, использование специальных увлажняющих капель — заменителей слезы (например, "Слезка натуральная И" фирмы "Alcon", "Искусственная слеза" отечественного производства и др.).

Как известно, болезнь легче (и дешевле) предупредить, чем долго и нудно лечить. При работе с компьютерной техникой существуют определённые нормы и правила, устанавливающие требования к рабочему месту, продолжительности работы, а также меры, снижающие степень утомления.

ТРЕБОВАНИЯ К УСТАНОВКЕ КОМПЬЮТЕРА

- площадь комнаты, где установлен компьютер, должна быть не менее 6 м², если

монитор с электроннолучевой трубкой, и 4,5 м² при жидкокристаллическом мониторе;

- освещённость экрана должна быть равна освещённости помещения; естественное освещение должно быть боковым; бликов на экране монитора не должно быть;

- монитор должен находиться на расстоянии 40-75 см от глаз, а центр экрана на 15-20 см ниже их уровня;

- клавиатура должна располагаться на расстоянии 10-30 см от края стола таким образом, чтобы пальцы находились на уровне запястий параллельно полу, а плечи были расслаблены;

- положение тела должно быть удобным, спинка стула наклонена назад под углом несколько градусов, форма спинки должна соответствовать естественным изгибам позвоночника. Для обеспечения этих условий следует пользоваться специальной мебелью для компьютера.

Чтобы снять утомление, следует делать перерыв на 5-10 минут через каждый час работы (максимально допустимая продолжительность непрерывной работы за монитором компьютера не должна превышать 2 часа), отвлечься от экрана, размяться, выполнить гимнастику для глаз. Хорошо использовать специальные очки с хроматическим покрытием, которые повышают контрастность изображения и снижают утомляемость глаз во время работы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

1. Закройте глаза, расслабьте брови. Несколько напрягая глазные мышцы, медленно переведите глаза в крайнее левое положение, затем в правое, не щурясь. Повторите 10 раз.

2. Мысленно пронумеруйте углы монитора и перемещайте взгляд по 10 раз по следующим схемам: 1-2-3-4, 1-3-4-2, 1-2-4-3, 4-3-2-1. Голову при этом держите прямо, мышцы лица и шеи должны быть расслаблены.

3. Глубоко вздохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Все мышцы лица и шеи должны быть напряжены. Задержите дыхание на 10 секунд, стараясь не расслабляться, затем быстро выдохните, широко открыв глаза и рот. Повторите упражнение 5 раз. Это улучшит кровообращение и расслабит глазные мышцы.

4. Закройте глаза. Переведите взгляд максимально вверх, глазные мышцы напряжены. Выдержите на протяжении двух глубоких вдохов-выдохов. Вернитесь в исходное положение (глаза открыты, смотрите прямо), поморгайте, сделайте 4 глубоких вдоха-выдоха, расслабьтесь. Повторите упражнение, переводя взгляд максимально вниз, затем в стороны. Упражнение способствует улучшению смазки глаз слезой.

5. Положите кончики пальцев на виски, 10 раз легко моргните с максимальной скоростью. Вы не должны ощущать под пальцами движения мышц. Закройте глаза и отдохните. Повторите 3 раза.

6. Сядьте перед окном. Закройте ладонью левый глаз. В правую руку возьмите карандаш, расположите его у кончика носа. Глядя правым глазом на карандаш, медленно отодвигайте его от лица на расстояние вытянутой руки, затем переведите взгляд на ближайший объект за окном, затем на более дальний. Медленно переведите взгляд обратно к кончику носа. Повторите упражнение для левого глаза, затем для обоих глаз вместе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ' НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО УТОМЛЕНИЯ

1. Глубоко вдохните и поднимите плечи, как можно выше. Сосчитайте до пяти, затем быстро выдохните, одновременно резко "сбросив" плечи. Повторите 5 раз.

2. Опустите руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, на выдохе совершайте колебательные движения руками; двигается вся рука от плеча до кончиков пальцев. Длительность 15 секунд.

3. Поднимите ладони на уровень лица, пальцы выпрямлены и напряжены. Начиная с мизинца, быстро загибайте пальцы в кулак один за другим. Разогните пальцы. Повторите, развернув ладони на 90°. Выполнить 8 раз.

4. Расслабьте шею и плечи, подбородок опустите на грудь. На вдохе медленно начинайте круговые движения головой а левую сторону, при возвращении в исходное положение сделайте выдох. Повторите в другую сторону. Выполните упражнение несколько раз.

5. Встаньте лицом к углу комнаты, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони упираются в стены. Расправьте грудную клетку и медленно двигайтесь корпусом к стене,

пока не почувствуете сопротивление. Ощутите напряжение мышц груди и спины. Зафиксируйте положение на 30 секунд. Повторите упражнение 3 раза.

б. Положение стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимите руки вверх, потянитесь, все мышцы напряжены. На выдохе наклонитесь вперёд, стараясь коснуться пола. Расслабьтесь, в этом же положении сделайте глубокий вдох, на выдохе медленно выпрямитесь. Повторите 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Следите не только за тем, что смотрят ваши дети, но и за тем, как они пользуются этой небезопасной игрушкой, какой для них является компьютер. Испорченное зрение, искривление позвоночника, расстроенная нервная система у ребёнка, да и у вас тоже, потребуют длительного лечения и больших материальных затрат. А в дальнейшем это может стать препятствием к приобретению престижных профессий и трудоустройству. Так что при пользовании компьютера будьте благоразумны!

И ПОСЛЕДНИЙ СОВЕТ...

Усаживаясь за компьютер, не забудьте сначала покормить своих животных!

Источник: Мир животных.-2012.-№2.-С.16-17.

Автор и ведущий рубрики:
В. В. ШАРОНОВ, заведующий
поликлиническим отделением филиала М 2
ГУЗ ГЦГП