

Екатерина ИВАНОВИЧ,
младший научный сотрудник лаборатории гигиены труда
Республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены»

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Компьютерные технологии – неотъемлемая часть жизни современного человека. Практически все профессии умственного труда предполагают ежедневное активное использование персонального компьютера для тех или иных целей, а свободное от работы время всё чаще занято просмотром видео, компьютерными играми и социальными сетями. Однако как активное использование компьютерной техники отражается на нашем здоровье?

На пользователей персонального компьютера действует целый ряд неблагоприятных факторов: электромагнитное поле, дисбаланс аэроионов, нервно-эмоциональное напряжение, вынужденная рабочая поза, гиподинамия, повышенные нагрузки на зрение и др.

Электромагнитное поле, образующееся при работе компьютера, можно назвать одним из самых коварных факторов физической природы, так как в организме человека нет специального органа чувств или механизма различения электромагнитных полей. Воздействие высоких уровней электромагнитного излучения на организм может вызывать изменения биотоков головного мозга, гормонального состояния и обмена веществ.

Известно, что длительная работа за компьютером может вызвать зрительный дискомфорт, проявляющийся резью в глазах, ощущением «инородного тела», светобоязнью и слезотечением, покраснением глаз, зрительным утомлением, колебанием остроты зрения. Все эти симптомы объединены под одним названием – «компьютерный зрительный синдром» (КЗС, Computer Vision Syndrome – CVS). И связаны они с тем, что при многочасовой работе за компьютером отсутствуют необходимые фазы расслабления глаз, развивается их перенапряжение. Большую нагрузку орган зрения испытывает при вводе информации, так как пользователь вынужден часто переводить взгляд с экрана на текст и клавиатуру, находящиеся на разном расстоянии и по-разному освещённые. Кроме того, при работе за компьютером количество морганий сокращается почти в 3 раза, что ведёт к сухости глаз.

Прогресс компьютерных технологий, появление планшетов, игровых гаджетов, современных мобильных телефонов позволяет использовать их в любом месте. Мы уже не привязаны к источнику электричества и постоянному рабочему месту. Получать информацию из Интернета, читать, набирать текст или играть в лю-

бимую игру можно дома на диване, в транспорте, в любом другом месте. Это также может неблагоприятно отразиться на функциях органа зрения.

Работа охлаждающих вентиляторов в системном блоке компьютера приводит к дисбалансу аэроионов в воздушной среде. Длительное пребывание человека в условиях аэроионной недостаточности приводит к рассеянному вниманию, снижению скорости реакции, быстрой утомляемости. Большой поток информации и увеличивающееся число сигналов, поступающих в центральную нервную систему в единицу времени при работе с ПЭВМ, может стать причиной нервно-эмоциональной перегрузки и большей подверженности влиянию стресса.

Для создания безопасной магнитной обстановки необходимо обеспечить заземление вашего стационарного ПК. Провода питания желательно проводить в экранирующих металлических оболочках и трубах, не использовать различные удлинители и сетевые фильтры, не располагать компьютер в непосредственной близости от спального места, а между жидкокристаллическим монитором и монитором с электронно-лучевой трубкой выбрать ЖК-монитор.

Сохранить остроту зрения и избежать неблагоприятных последствий работы за компьютером для опорно-двигательного аппарата позволит правильная организация рабочего места. Мебель должна соответствовать вашему росту. Желательно, чтобы стул имел подъёмно-поворотный механизм, а монитор располагался на расстоянии 60–70 см от глаз. Рабочее место должно быть обеспечено как естественным, так и искусственным освещением, свет должен падать сбоку, не создавая бликов на экране монитора.

Не менее важно правильно организовать режим работы с компьютерной техникой. Не работайте за компьютером непрерывно более двух часов. Перерыва в 10–15 минут достаточно для отдыха глаз. Используйте его для небольшой зарядки и зрительной гимнастики.

И самое главное: помните, что компьютерные технологии и виртуальный мир не должны заменять живое общение с друзьями и близкими, прогулки на свежем воздухе, занятия физической культурой и спортом.