

Влияние гаджетов на здоровье

Титр: Ларина Вера Николаевна, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского Университета Минздрава России.

🌙 Сон

Светящийся экран в предшествующее сну время может изменить биологические ритмы нашего организма, поскольку излучение очень близко по своему спектру к дневному свету. Поэтому надо постараться **выключить компьютер, планшет, телефон как минимум за час до сна**: почитать книгу, отключиться. Также важно избегать громких звуков, слишком ярких и быстро сменяющихся картинок, образов. Это может приводить к эмоциональному всплеску, который мешает спокойному отдыху. Очень часто студенты засыпают с телефоном и просыпаются с телефоном. Сон, безусловно, более беспокойный, а это плохо, потому что **полноценный сон – это неотъемлемая часть здоровья человека**. И поэтому, конечно, надо сделать всё возможное, чтобы улучшить сон.

🌙 Гиподинамия (малоподвижный образ жизни)

Проводились исследования, где участвовали две группы студентов, которые изучали всевозможные аспекты, связанные с охраной здоровья. В одной группе студенты, когда занимались этой проблемой, **больше двигались**. А другая группа студентов, они для изучения **использовали смартфон**, то есть больше проводили времени в сидячем положении. У студентов второй группы была показана связь со снижением физической активности. Появляется все больше работ, которые доказывают **рост гиподинамии, малоподвижного образа жизни именно на фоне использования смартфонов, электронных девайсов**, потому что люди все больше и больше времени проводят в малоподвижном состоянии. Впрочем, данные противоречивые и зависят от выборки.

🌙 Опорно-двигательный аппарат

Прослеживается связь между длительным **применением смартфона и скелетно-мышечным дискомфортом**. Есть же особые положения тела, позы, когда человек разговаривает по телефону или же пишет смс. Поэтому очень частые, повторяющиеся, длительные сгибания головы, когда используется телефон, тоже могут провоцировать и **боль в области шеи, головную боль**. Здесь уже вступают законы физики, которые также могут способствовать возникновению боли в области шеи. Опять же, если исходно уже есть какая-то патология, то, конечно, она может усугубляться.

🌙 Зрение

Конечно же, утомляется орган зрения, **снижается восприятие изображения, снижается восприятие цвета, скорость переработки информации**, которую получают с помощью органа зрения.

☺ Кто в зоне риска

Есть такое понятие, как экранное время (screen time), то есть период времени, когда человек смотрит в телефон или в компьютер. Показано рядом исследователей, что это **экранное время, длительность его связана с малоподвижным образом жизни**. То есть способствует развитию гиподинамии и отрицательно влияет на сон, потому что снижается качество сна, количество сна, **сон становится неполноценным**, соответственно, дневная сонливость, снижение работоспособности и так далее. И особенно это опасно, конечно же, для маленьких детей. Сейчас выделены две такие уязвимые группы по развитию гиподинамии. Рядом зарубежных исследователей выделяется **группа детей от нуля до пяти лет**. Причем они считают, что до двух лет желательно совсем не использовать телефон у деток. Ну, некоторые используют его как погремушку. И вторая уязвимая группа, — это, конечно же, **студенты**. Это молодые люди, которые много учатся, много занимаются. Соответственно, они **вынуждены достаточно долго сидеть и пользоваться электронными всевозможными устройствами**. Также отмечено, что как раз в этом возрасте, безусловно, длительное использование всех вот этих технологий электронных для процесса учебы, для развлечений, также связано с снижением физической активности. **Все вредные привычки, которые формируются в молодом возрасте, в будущем как раз и являются основой развития всех хронических заболеваний.**

☺ Сколько можно пользоваться гаджетами

Взрослым людям нежелательно находиться за компьютером **больше 6 часов в день**. Однозначно надо **делать перерывы каждые 50-60 минут**. При этом отдых должен длиться 10-15 минут. Желательно в этот момент подвигаться, расслабиться, переключить свой взгляд куда-то вдаль, в пространство, чтобы тем самым предупредить утомление органа зрения.

На сегодняшний день в научно-медицинском сообществе популярно понятие субоптимальное состояние здоровья. Действительно, в последние годы увеличивается частота такого состояния, как субоптимальное состояние здоровья — это промежуточное состояние между здоровьем, то есть полным благополучием, и болезнью. Это промежуточное состояние сейчас действительно одна из проблем в системе здравоохранения, потому что снижается качество жизни, и оно является также ранним таким фактором для развития в будущем всевозможных хронических заболеваний.

Очень важна **организация труда, режим труда и отдыха**. Это не просто слова, потому что правильная организация режима труда и отдыха позволит предупредить развитие, снижение и ухудшение состояния здоровья.

При всём этом не надо забывать, что у гаджетов есть и хорошие качества.

Благодаря этим устройствам мы можем, например, и следить за нашим здоровьем. С помощью всевозможных электронных браслетов, часов, мы знаем, сколько мы двигаемся. Очень часто часы нам напоминают, что надо встать, немного подвигаться, затем опять можем возвратиться к своей работе. Для людей пожилого возраста это также полезно, потому что это всевозможные напоминания, например, для приема препаратов. Какие-то есть мобильные приложения с информацией о том, как себя

вести в каких-то ситуациях, чтобы сохранить здоровье и так далее. Конечно, это очень удобно, и много информации мы получаем и быстро, и своевременно.