

Наслідки неправильної роботи за комп'ютером

Незважаючи на видиму безпеку та розвитку сучасних технологій, при роботі за комп'ютером є ряд чинників, які можуть вплинути на здоров'я людини. Мета даного матеріалу - надати основні рекомендації, які дозволять не погіршити фізичний і психологічний стан.

Усі негативні чинники під час роботи за комп'ютером можна поділити на такі основні групи:

- ▶ Чинники, що впливають на опорно-руховий апарат.
- ▶ Чинники, що впливають на сенсорні органи.
- ▶ Чинники, що впливають на психологічний стан.

Всі ці чинники викликані двома основними причинами: неправильною роботою за обладнанням і неправильним вибором обладнання

Докладно про правильний вибір і конструкції обладнання займається окрема наука - ергономіка (перекладається з грецької як ἔργον - робота і νόμος - закон). Історія розвитку цієї науки починається з 1920. Передумовою для появи науки було зростання кількості травматичних випадків при експлуатації техніки, але якщо раніше ці випадки списували на особистісні недоліки людини (халатність, погану пам'ять, концентрація) то з розвитком і ускладненням техніки почали замислюватися що причиною може бути неправильна організація трудових умов, що й прищепило до появи нової науки. Зараз ергономіка має кілька підрозділів, такі як соціальна інженерія, технічна естетика, мікроергономіка (розділом якої є «Юзабіліті»).

Неправильна постава - це призводить до подальшого розвитку викривлення хребта сколіозу, лордозу, кіфозу, а як результат головні болі, болі в області шиї і всього хребта, болі в області таза. Неправильно положення ніг може привести до артриту (запалення суглобів), артрозу (деформації).

Тунельний синдром - найвідоміше захворювання людей працюють за комп'ютером. Воно ж синдром зап'ястного каналу. Тунельний синдром проявляється після кількох годин напруженої роботи за комп'ютером. Синдроми - почуття «бігають мурашки» на кисті, біль пронизує кисть, оніміння кисті, важкість у руці, знесилення кисті.

Тунельний синдром надає собою травму зап'ястя. Через зап'ястний канал між кістками (тунель) проходять серединний нерв і 9 сухожилів м'язів кисті. Серединний нерв забезпечує чутливість пальців, а також управляє м'язами, що забезпечують руху великого, вказівного і середнього пальців. Сам тунельний канал дуже вузький. В і стискається, защемляється серединний нерв. Під час частих, повторюваних рухів кистей рук в незручному положенні сухожилля труться об кістки зап'ястя і зв'язки. Постійно повторювані дрібні рухи пальцями призводять до внутрішніх мікротравм. Накопичуючись, вони і дають про себе знати в початковій стадії хвороби тремтінням, сверблячкою набряком і поколювання в пальцях.

Геморой - хвороба аналогічна варикозного розширення вен, тільки в більш інтимному місці. Причиною хвороби може бути застій крові у венах.

Розвиток короткозорості - через те, що екран монітора за контрастом вище, ніж навколишні об'єкти розвивається короткозорість.

Порушення фокусування - наслідком напруженої роботи за монітором є порушення фокусування, яка може бути викликана перенапруженням очних м'язів.

Сухість очей - через рефлексу, заснованого на тому, що при погляді на джерело світла очей починає менше моргати виникає «обсушування» рогівки ока яке призводить до очних болів.