

Помимо многочисленных плюсов у компьютера есть и свои отрицательные стороны. Ведь длительное времяпровождение за монитором может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.



### **Синдром запястного канала**

Подобная патология развивается у каждого шестого человека, который длительное время работает за компьютером. Клиника развивается постепенно – сначала начинает

болеть рука, которая управляет мышью, но со временем в патологический процесс вовлекается и вторая рука, особенно, если она неверно находится на компьютерной клавиатуре.

Тревожным сигналом может быть появление слабости и дискомфорта в кисти руки. Затем появляется ноющая боль в запястье. Как правило, эти признаки заболевания пропадают после непродолжительного отдыха. Клиническая картина нарастает постепенно, это может происходить в течение нескольких лет. На поздних стадиях появляется онемение пальцев, а боль становится ярко выраженной. Отличительная черта заболевания – отсутствие боли в мизинце, однако, она может появляться при тяжелой форме.

Естественно, предотвратить синдром запястного канала гораздо легче, чем лечить. Необходимо правильно организовать свое рабочее место. 30-40 градусов – это оптимальный угол между рабочей плоскостью и кистью руки, находящейся на мышке. 90 градусов – это правильный угол между плечом и предплечьем во время работы за компьютером. 180 градусов – между предплечьем и кистью, то есть кисть и предплечье должны находиться в одной плоскости.

## Сколиоз

В последние годы врачи отмечают увеличение числа пациентов с заболеваниями позвоночника, развитие которых ускоряется при длительной работе за компьютером. Дело в том, что продолжительное сидение в одной позе вызывает тонус определенной группы мышц и расслабление другой. Кроме того, вынужденная поза оказывает влияние на процессы, происходящие в позвоночнике и в межпозвоночных дисках – пережимаются сосуды, которые должны снабжать кровью позвоночный столб. Все это дает толчок для прогрессирования следующих заболеваний:

- сколиоз;
- шейный лордоз;
- поясничный лордоз;
- радикулит;
- остеохондроз.

Конечно начаться сколиоз из-за работы за компьютером не может, но при уже имеющейся патологии, она будет достаточно быстро прогрессировать. Когда шея

человека выпрямлена, голова оказывает нагрузку на позвоночник примерно в 5 кг, когда же голова наклонена, нагрузка существенно увеличивается. Таким образом, если при работе за компьютером человек наклоняет голову на 60 градусов, в грудном и шейном отделе позвоночник испытывает давление примерно в 27 кг. Такое явление усугубляет имеющееся искривление позвоночника, и может привести к ослаблению позвоночного столба, его износу, трещинам, дегенерации. Кроме того, искривление позвоночника нарушает работу внутренних органов, а также процессы, происходящие в организме человека.

Чтобы предупредить развитие сколиоза, необходимо правильно организовать свое рабочее место. Высота стола в среднем должна быть 70-80 см, высота стула – 40-60 см, глубина сидения – не менее 40 см, высота спинки – не менее 30 см. Кроме того, нужно правильно сидеть за компьютером:

- плечи опущены;
- локти касаются рабочей поверхности стола или подлокотников стула;
- поясница касается спинки стула;
- колени согнуты под углом 90 градусов;
- ступни полностью стоят на поверхности пола.

Каждые 2 часа работы за компьютером нужно вставать и делать разминку.

## Падение зрения

Споры о том, что излучение компьютера существенно портит зрение, не утихают по сей день. Но в настоящее время практически во всех офисах и домах установлены качественные жидкокристаллические мониторы, которые не испускают никаких опасных волн. Ухудшение зрения при работе за компьютером связано не только с излучением. Есть и другие причины:

- неправильно настроена контрастность и яркость монитора;
- человек не делает перерывов при работе – глаза устают и испытывают колоссальное напряжение;
- несоответствующие условия работы за компьютером.

Чтобы избежать проблем со зрением, необходимо:

## Какие проблемы можно «заработать», сидя перед экраном компьютера

Автор: Administrator  
06.12.2019 17:32 -

---

1. Настроить контрастность и яркость экрана, чтобы изображение было максимально четким.
2. Расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 50 см.
3. Монитор должен быть расположен так, чтобы внешнее освещение не создавало блики на экране.

Кроме того, во время работы за компьютером рекомендуется чаще моргать, а также каждые 5-10 минут переводить взгляд в даль, например, смотреть в окно. С целью профилактики также советуется делать гимнастику для глаз и раз в полгода проходить осмотр у офтальмолога.

Правильно организовав свое рабочее место за компьютером, и выполняя все рекомендации специалистов относительно периодического отдыха и разминки, можно в разы снизить вероятность возникновения проблем со здоровьем.