

# Компьютер и здоровье

Вас интересует эта тема? Вы совершенно правы! Человеку, много времени проводящему у монитора, надо знать, каково влияние компьютера на здоровье.

Какой же вред здоровью наносит компьютер и как этот вред минимизировать? Как сохранить красоту и здоровье человеку, просиживающему днями и ночами за монитором, как совместить здоровый образ жизни и работу за компьютером?

# Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации

- **Сидячее положение.**

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

- **Электромагнитное излучение.**  
Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

- **Воздействие на зрение.**

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

- **Перегрузка суставов кистей рук.**  
Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

- **Стресс при потере информации.**  
Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.



- **Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.**

Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается немало, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от аллергии до "болезней грязных рук".

- **Компьютер и беременность.**

Опасны ли компьютеры для беременных?  
Безусловно, некоторое негативное влияние на протекание беременности и развитие плода компьютер оказать может, но насколько сильное? Единого мнения на этот счет у врачей еще не сложилось...

- **Влияние компьютера на психику.**

Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Как сильно влияет компьютер на психическое здоровье людей? Предлагаем вашему вниманию разные точки зрения на эти вопросы.

**Работайте на компьютере и  
будьте здоровы!**

# Автор



Ученик 10 класса  
МОУ «СОШ п.  
Знаменский  
Кирилин Алексей

# Ресурсы:

- <http://www.preferat.allserver.ru/>