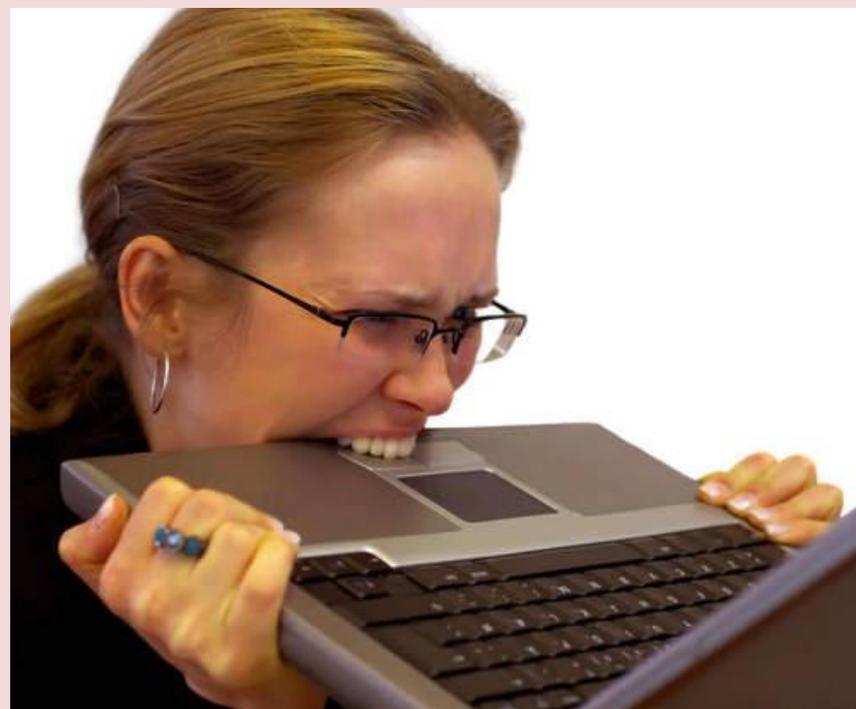
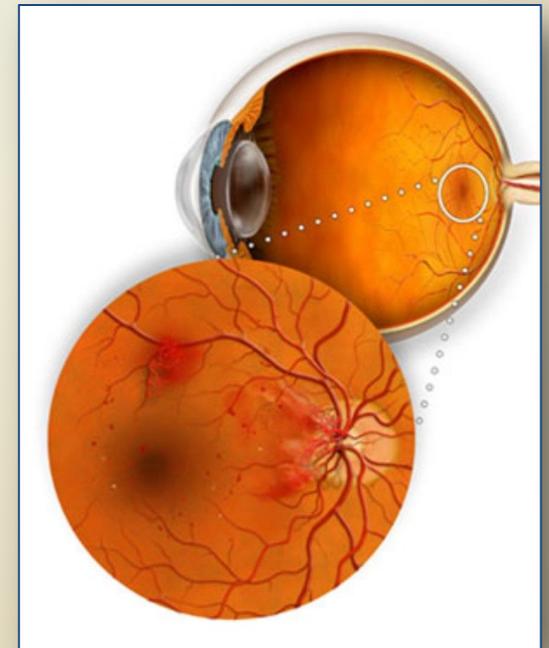


# Влияние компьютерных игр на физическое здоровье человека



# Нарушения зрения, вызванные длительной работой за компьютером

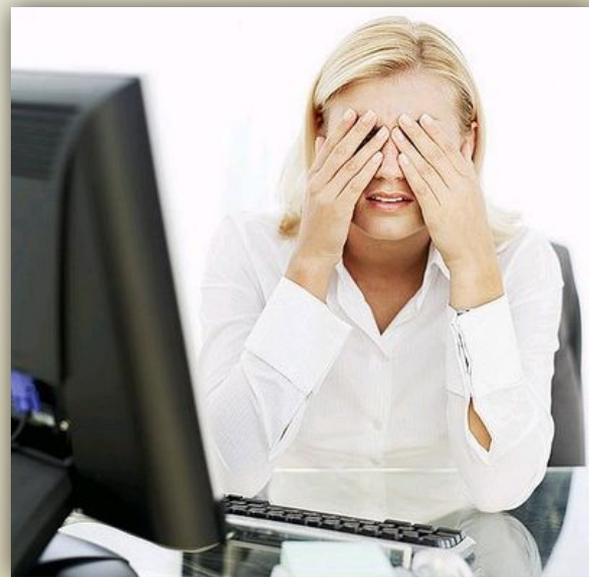
*Дисплейная болезнь* (астенопия: от греч. *Asten*-усталость + *opsis*-зрение), характеризуется нарушением аккомодации глаз из-за длительного перенапряжения



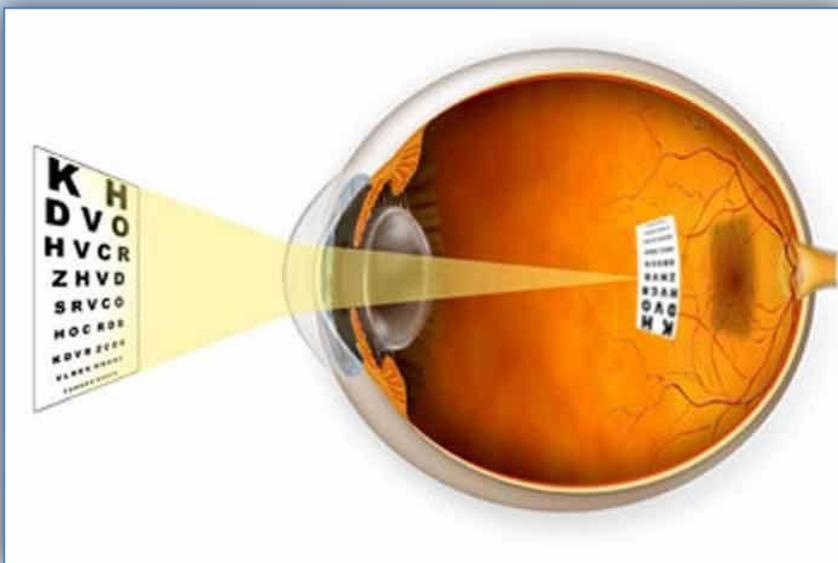
# Синдром сухого глаза

Собирательное название заболевания вызванного нарушением увлажнения передней поверхности глаз (роговицы) слезной жидкостью.

Симптомы синдрома: жжение в глазах, покраснение конъюнктивы, появление сосудистой сетки на боковых поверхностях глаз.



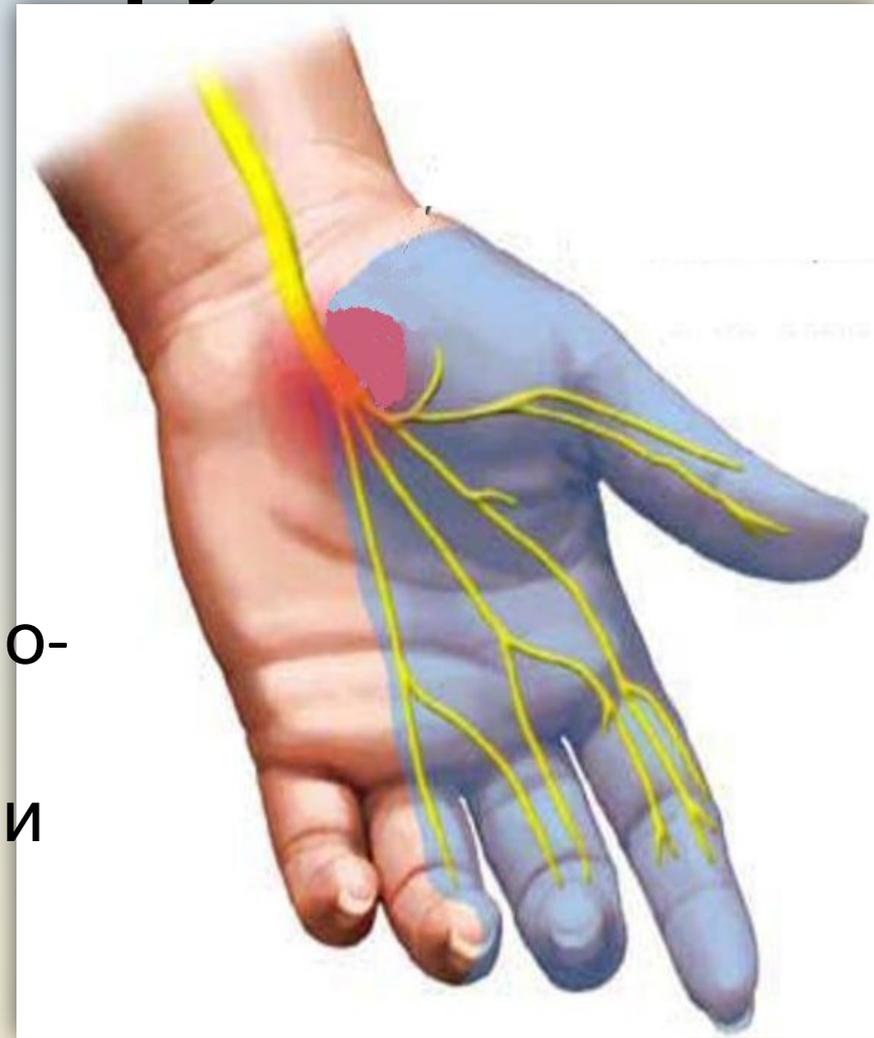
Длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний как миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома.



# Заболевания кистей рук



Длительная работа за компьютером может стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств. Особенно чувствительными участками тела являются пальцы, кисти рук и предплечья.



# Компьютерные игры и заболевания опорно-

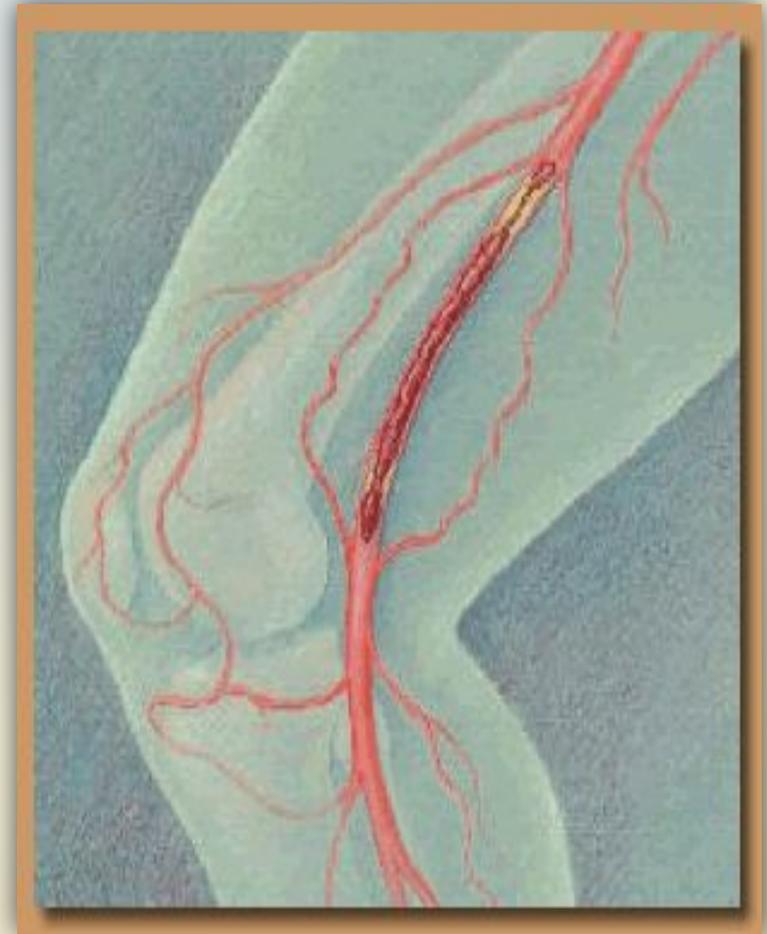
## двигательного аппарата:

- нарушение осанки, искривление позвоночника;
- грыжа межпозвонкового диска;
- Радикулит.



# Влияние на кровеносную систему

Работа или игра за компьютером, вынуждает человека длительно сохранять относительно неподвижное состояние, вследствие чего снижается кровоснабжение тазовых органов и конечностей, что приводит к возникновению заболеваний, связанных с застоем крови и варикозным расширением вен.

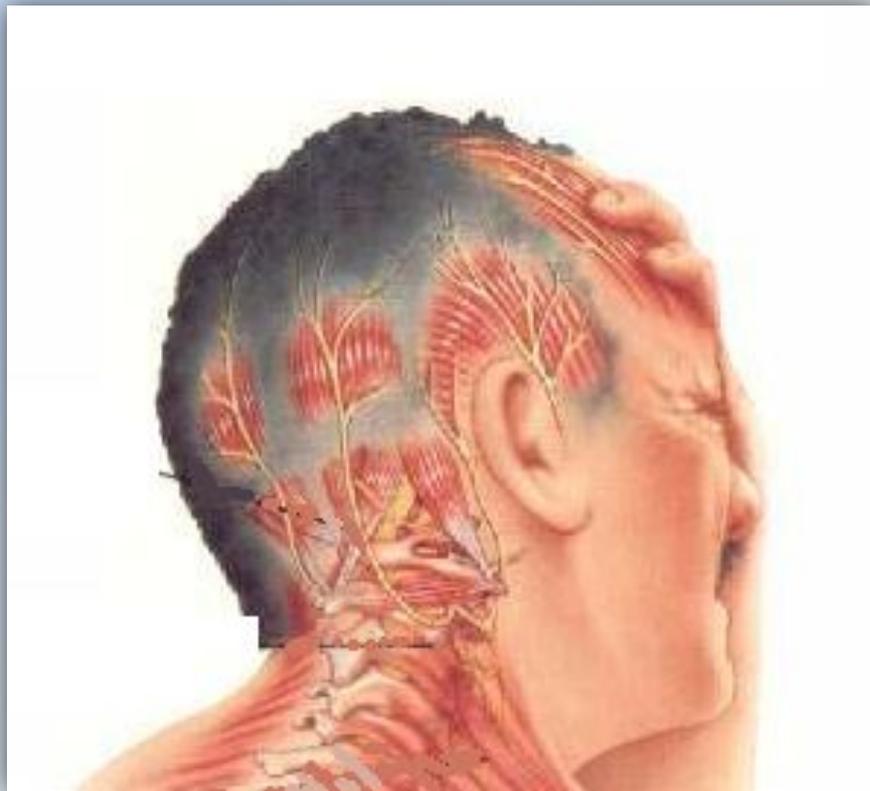


# Компьютерные игры и заболевания ЖКТ



Нередко человек, увлечённый игрой, забывает не только про отдых, но и про приём пищи. Нарушение режима здорового питания часто приводит к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

# Компьютерные игры и головные боли



Одним из факторов провоцирующим появление головных болей является хроническое перенапряжение черепных мышц и мышц лица.

Из-за длительной работы за компьютером  
может возникнуть шум в ушах,  
головокружение, тошнота.



CORBIS



# Компьютер и электромагнитное поле

Системный блок и монитор компьютера являются источниками электромагнитного поля, которое также оказывает негативное влияние на здоровье человека, а именно на его иммунную, нервную, эндокринную и половую систему.

