Работайте за компьютером и будьте здоровы

Высокие технологии развиваются все стремительнее. А людей, работающих на ПК, с каждым днем становится все больше. Для многих компьютер — орудие труда и средство развлечения. Но все чаще раздаются предостерегающие голоса: компьютер наносит серьезный вред здоровью.

Берегите глаза

Первыми забили тревогу в Штатах. Одна из самых компьютеризированных стран в мире остро ощутила болезненные последствия научного прогресса. Корпорации США ежегодно выплачивают 100 миллиардов долларов сотрудникам, здоровье которых пострадало от чрезмерно «тесного общения» с электронной техникой. Сначала было выявлено специфическое утомление зрения у пользователей дисплеев. Такой диагноз получил общее название — «компьютерный зрительный синдром». Человек способен видеть объекты в отраженном свете — именно так мы воспринимаем картины природы, рисунки, печатные тексты. В этом случае принцип изображения совсем другой: оно светится, состоит из дискретных точек, которые с определенной частотой зажигаются и гаснут (мерцают). Компьютерное цветное отражение не соответствует естественным цветам спектра, к которому мы привыкли за миллионы лет эволюции.

 Но не только эти отличия вызывают утомление глаз. Человек, работающий на компьютере, иногда часами вынужден их напрягать, лишая необходимых фаз расслабления. Как следствие появляются: затуманивание зрения, кажущееся изменение цвета предметов, их раздвоение, ощущение жжения, «песка» в глазах, их покраснение, боль при движении глаз.

 Чтобы избежать ухудшения зрения, покупайте мониторы с антибликовым и антистатическим покрытием, с шагом точки не более 0,28 мм или шагом полосы не более 0,25 мм. Для работы со сложной, насыщенной мелкими деталями графикой эти параметры должны быть ещё меньше. Выберите для своего монитора «правильное» место — поставьте его перпендикулярно к окну. Наклоните экран немного вниз. Уберите блестящие и отражающие свет предметы (стекло, зеркала, глянцевые плакаты, рамки для фотографий). Таким образом, вы избавитесь от ненужных бликов и обеспечите равномерное освещение экрана. Верхняя часть монитора должна располагаться на уровне глаз, расстояние от экрана до глаз — 60–70 см. Нельзя работать за компьютером при плохом освещении — источник света должен находиться сбоку. Не забывайте о перерывах в работе: полезно через каждые полчаса работы отдыхать 5–10 минут! Через два часа желательно сделать несколько физических упражнений. Это поможет не только глазам, но и улучшит осанку. Если вы тоже испытали на себе симптомы «компьютерного зрительного синдрома» — начинайте делать ежедневные упражнения для глаз!

 Сядьте удобно. Держите спину и шею прямо и расслабленно. Закройте глаза, плотно прикройте их руками, не нажимая на глазное яблоко. Попытайтесь увидеть перед собой абсолютно черный цвет. Удастся это не сразу. Сначала возникнут белые полосы, цветные ромбики и кляксы. Чем чернее будет цвет, тем лучше расслабленны глаза. Выполните это упражнение 5–6 раз. Оно очень эффективно при близорукости.

 Поверните лицо к солнцу или лампе. Прикройте глаза. Часто мигая, медленно поворачивайте голову от одного плеча к другому. Потом на несколько секунд зажмурьтесь. Это помогает избежать перенапряжения мышц и увлажняет слизистую оболочку глаза. Выполняется 3–4 минуты.

 Если все предостережения и советы вам не помогли, обратитесь к офтальмологу! Врач подберет необходимые вам глазные капли, назначит лечение.

Вред от повторяющихся действий

 Пользователь компьютера вынужден повторять одни и те же действия: многократно щелкать мышкой, нажимать на клавиши, вытягивать шею, наклонять голову вперед, оставлять неподвижными ноги и спину. Такие манипуляции способствуют возникновению целого «букета» болезней. остеохондроз, грыжа межпозвонковых дисков, синдром запястного канала, искривление позвоночника. Это только некоторые болезни, возникающие от неравномерной нагрузки на мышцы спины и шеи. Лучшей профилактикой служит правильная осанка. За ней нужно постоянно следить и заставлять себя «держать спину». Сгорбленное положение увеличивает и без того большую нагрузку на позвоночник, заставляет жидкое содержимое межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника оттекать назад, чрезмерно растягивает мышцы.

 Чтобы добиться правильной осанки при работе за компьютером, сядьте на 2–3 см выше, чем обычно. Плечи не поднимайте, следите, чтобы плечи и бедра располагались в одной плоскости. Не наклоняйте голову к одному плечу, не вытягивайте шею вперед. Помогают позвоночнику «держаться» занятия физкультурой, плаванием и любые активные движения.

 На рабочем месте можно сделать такие упражнения:

«Глядя в небо». Цель — устранение вредных последствий неподвижного сидения и профилактика грыжи межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника. Встаньте, руки положите на бедра, поставьте ноги на ширину плеч. Медленно отклоняйтесь назад, глядя в небо. Затем возвращайтесь в исходное положение. Выполните 10 раз.

«Египтянин». Цель — укрепление мышц, предотвращение боли в области шеи. Встаньте прямо, смотрите прямо перед собой, а не вверх или вниз. Надавите указательным пальцем на подбородок. Сделайте движение шеей назад. Оставайтесь в этом положении 5 секунд. Повторите 10 раз.

Синдром запястного канала

 Многочасовые «игры с мышкой» могут привести к ущемлению срединного нерва. Он обеспечивает работу и чувствительность большого указательного и среднего пальцев. Запястье — это место соединения лучевой и локтевой костей, а также восьми мелких костей ладони. Через запястный канал проходят срединный нерв и девять сухожилий мышц кисти. Синдромом запястного канала называют патологию, при которой распухают сухожилия кисти. Это вызывает острую боль, чувство жжения, потерю чувствительности и подвижности пальцев. Лечение бывает не всегда успешным. Как правило, людям с таким заболеванием приходится отказаться от работы с компьютером. Если вы начали чувствовать покалывание и жжение в области ладони, то вам необходимы профилактические упражнения, укрепляющие мышцы кисти.

Максимально растопырьте пальцы, оставайтесь в таком положении 5 секунд, затем крепко сожмите их в кулак на 5 секунд. Повторите 10 раз.

Сядьте, положите предплечья на подлокотники кресла, а кисти поместите под стол, ладонями вверх. Надавите ладонями на крышку стола, напрягая мышцы предплечья. Останьтесь в таком положении на 10 секунд. Повторите 10 раз.

 Лучшая профилактика болезней, связанных с повторяющимися механическими движениями, — своевременный перерыв, смена положения тела, активные физические упражнения. Это поможет вам сохранить осанку и зрение и не впасть в психологическую зависимость от компьютера. Старайтесь чаще покидать кресло у монитора хотя бы на несколько минут, результат благоприятно скажется и на здоровье и на результатах работы.