

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Студент гр. 163 Чепелев С.Н.,
Белорусский государственный медицинский университет,
кандидат техн. наук, доцент Чепелева Т.И.
Белорусский национальный технический университет

Компьютер и компьютерная техника могут рассматриваться по отношению к здоровью человека в различных аспектах: способствующих укреплению здоровья и противодействующих ему. Проведены исследования влияния компьютера на организм человека. Рассмотрены ситуации о безопасной работе за компьютером, поскольку даже просто включенный длительное время компьютер, может привести к негативным последствиям. Исследования проведены с учетом использования современных компьютеров, с современными мониторами с четким изображением. Рассмотрены оптимальные условия максимального комфортного теплового баланса температур тела человека и помещения с компьютером, и какие могут быть последствия при нарушении обязательных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Указаны причины возникновения компьютерного зрительного синдрома сухого глаза при длительной работе за монитором. При длительной работе за компьютером слезистая оболочка глаза на недостаточном уровне выполняет свою функцию, поскольку от зрительных напряжений происходит редкое моргание глазами и слезистая оболочка пересыхает. Проводились исследования воздействия монитора компьютера на зрение человека при среднем нахождении за ним до 12-и часов в сутки в течение года. Получены данные, свидетельствующие о резком ухудшении зрения обоих глаз человека при не соблюдении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Поскольку при синдроме сухого глаза, который возникает при длительном просиживании за монитором, не только вырабатывается недостаточное количество слезной жидкости, но и снижается ее качество, то резко ухудшается зрение, появляется близорукость. В этой ситуации врачами разработаны комплексные упражнения для глаз, рекомендовано также выпивать не менее 2-х литров жидкости в сутки и как можно чаще моргать глазами, использовать тренировочные, лечебные компьютерные очки со специальными мелкими отверстиями в них. Рассмотрены упражнения для глаз по методу Уильяма Бейтса, так же программы-тренажеры. Автором не только проведены исследования, но и составлены соответствующие презентационные слайды, которые могут служить в качестве разъяснительной информации, а также несут обучающий характер: как вести себя за компьютером при длительной работе с целью максимального сохранения здоровья.