

**Компьютерный зрительный синдром
как вредный производственный фактор при работе с ПЭВМ**

Автушко Г.Л.

Белорусский национальный технический университет

Большой объём перерабатываемой информации приводит к значительным нагрузкам на органы зрения – возможен *компьютерный зрительный синдром (КЗС)*. Впервые решением проблемы CVS (Computer Vision Syndrome, русская аббревиатура КЗС), занялись специалисты США и термин «КЗС» был введён Американской ассоциацией оптометристов. Связано это было с тем, что с жалобами на схожие симптомы при работе с ПЭВМ в США в 1992 г. обратилось около 10 млн. чел, а в 1995 – уже 15 млн. КЗС проявляется в виде: жжения в глазах; чувства песка под веками, боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, покраснения глазных яблок, боли в области шейных позвонков, быстрого утомления при работе. Одной из причин такого поведения нашего организма можно считать то, что человеческое зрение, формировавшееся веками, мало приспособлено к зрительной работе с изображением на компьютере. Экранная картинка отличается от естественной тем, что она выделяет свет, а не отражает его, причём спектр этого излучения далёк от естественного. Оттенки на мониторе эмулируются сочетанием интенсивности цветов RGB-модели – красного, зелёного и голубого, что, в конечном счёте, представляет собой сильно урезанную модель спектра естественного света. Такое изображение имеет меньший контраст по сравнению с печатным, причём оно - мелькающее, а не статичное. Одним из требований, регламентируемых СанПиНом № 59 от 28.06.2013 г. «Требования при работе с видеодисплейными терминалами и электронно-вычислительными машинами», является ограничение работы с ПЭВМ беременных женщин до 3-ёх часов за смену, так как наиболее уязвимыми при облучении мониторами являются обновляющиеся клетки живых организмов. То есть перегрузка, получаемая, через органы зрения, создаёт «помехи» для работы мозга при решении им другой задачи. Как следствие, утомление наступает быстрее. Практически у всех пользователей при непрерывной работе за ПК в течении 6-ти часов наступает КЗС. Поэтому на первый план выступает такой аспект, как оптимальная организация рабочего места, его субъективная комфортность и профилактические мероприятия.