

**КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА  
ПРОБЛЕМУ**

**Фадеева К.А., студентка I курса  
факультета ветеринарной медицины и биотехнологии  
Научный руководитель – Видеркер М.А.,  
кандидат биологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

**Ключевые слова:** компьютер, человек, здоровье, заболевания, работа.

*В статье рассматривается влияние компьютера на здоровье человека. В ней говорится о различных заболеваниях, которые могут возникнуть при работе с компьютерной техникой, а также о мерах профилактики, предотвращающие их появление.*

Компьютер помогает человеку отдыхать и развлекаться, с помощью вычислительной техники ведутся научные исследования, создаются произведения искусства и многое другое. С каждым годом всё больше людей работает удаленно и постоянно взаимодействует с компьютерами. Компьютер – неотъемлемая часть современной жизни, но люди злоупотребляют им, что ведет к ухудшению состояния организма. Рассмотрим некоторые проблемы, к которым может привести нерациональное использование компьютера.

Долгое пребывание в сидячем положении негативно сказывается на опорно-двигательном аппарате человека. Мышцы из-за отсутствия работы начинают ослабевать, становятся вялыми и дряблыми. Появляется онемение шеи, боли в плечах и пояснице, покалывание в ногах. Возрастает нагрузка на позвоночник, что ведет к таким заболеваниям как: остеохондроз, артрит, сколиоз и др. Интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук, возникает «туннельный синдром» [1, 2].

Неправильно настроенные яркость, четкость и резкость изображения на мониторе, мерцание изображения, наличие бликов, а также ограничение движений глаз, постоянное напряжение глазных мышц – все это отрицательно

сказывается на зрении человека, работающего за монитором, возникает так называемый синдром компьютерных глаз [3].

За компьютером люди часто забывают делать перерывы и разминаться, вследствие этого у человека могут появиться проблемы с сердечно-сосудистой системой: повышенное артериальное давление, венозная недостаточность, застой крови в венах [1, 2].

Компьютерная техника (мониторы, лазерные принтеры и прочее) отрицательно влияет на баланс ионов в воздухе – уменьшается содержание анионов и повышается содержание катионов. Повышенная концентрация положительных ионов приводит к проблемам с дыхательной, нервной, гормональной системами.

Ученые установили, что излучение низкой частоты негативно влияет на центральную нервную систему, вызывая головные боли, головокружение, отсутствие аппетита, стресс. Нервная система реагирует даже на короткие по продолжительности воздействия относительно слабых полей: изменяется гормональное состояние организма, нарушаются биотоки мозга. Особенно страдают от этого процессы обучения и запоминания.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция). Многие полагают, что такие расстройства нервной системы распространены лишь среди молодого поколения, но недавние исследования в США выяснили, что чаще всего страдают данным недугом пенсионеры и домохозяйки, нежели студенты, школьники. У сетеголиков наблюдается потеря во времени, неадекватность, безразличие к своему внешнему виду, исчезает интерес быть не «онлайн», апатия, а также навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, увеличение времени, проводимого онлайн, вспыльчивая агрессия [4].

Человек, зависимый от игр, полностью погружается в виртуальность. На психологические отклонения при зависимости от игр указывают следующие признаки: значительное улучшение настроения от работы за компьютером, пренебрежение домашними делами в пользу компьютера, при общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике, виртуальность кажется им интереснее и лучше, чем реальная жизнь [4].

Во время работы компьютера корпус монитора и платы нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества. Поле компьютера притягивает пыль, которая оседает в легких, а также работающий компьютер уменьшает влажность воздуха. Эти факторы пагубно влияют на наши системы дыхания, могут вызывать аллергические реакции.

Человек, постоянно сидящий за компьютером, подвержен к бессоннице, депрессии, часто наблюдается синдром хронической усталости. Характерными признаками синдрома хронической усталости можно назвать быструю утомляемость, вялость и апатию. Причиной может служить длительная умственная работа и отсутствие отдыха и движений. Иногда избыток новой информации может вызывать головокружение [1, 3].

Опасность компьютера для здоровья проявляется в том, что воздействие перечисленных проблем на здоровье человека проявляется далеко не сразу, а лишь спустя время.

Чтобы обезопасить себя от вышеперечисленных заболеваний, существует ряд рекомендаций, следуя которым, можно избежать неприятностей с организмом: несколько раз в день проветривать помещение, где работает компьютер, проводить влажную уборку. Полезно в помещениях с компьютерной техникой использовать увлажнитель воздуха. Важно правильно размещать компьютер: установить центр монитора на уровне глаз, а клавиатуру на уровне талии, использовать удобную мышь и выпуклость для запястья; подобрать удобное кресло. Важно поддерживать баланс между работой и грамотным отдыхом; чаще проводить время на воздухе, общаться с людьми вживую [1, 2].

Компьютер – полезное изобретение человека, которое упрощает работу в разных сферах деятельности. Он не вреден, если не злоупотреблять им и ответственно подходить к рекомендациям врачей. Все прекрасно знают их, они банальны, но действенны. Не нужно придумывать что-то другое, достаточно соблюдать эти правила, и вы уже увидите результаты, а ваш организм будет чувствовать себя куда лучше.

#### **Библиографический список:**

1. Баловсяк, Н. В. Компьютер и здоровье / Н. В. Баловсяк. – Питер, 2008. – 250 с.

2. Лизунов, Ю. В. Осторожно, компьютер. Рекомендации по сохранению здоровья пользователей компьютеров / Ю. В. Лизунов, С. М. Кузнецов, П. П. Макаров, А. В. Знаменский /Издательство «СпецЛит». – 2009. – 47 с.

3. Габитов, Д. Д. Влияние компьютера на здоровье человека / Д. Д. Габитов, Г. М. Рудакова //Лесной и химический комплексы-проблемы и решения. – 2019. – С. 396–399.

4. Попов, П. М. Кибераддикция как вид зависимого поведения / П. М. Попов, Н. А. Устинова // Современные проблемы социально-гуманитарных наук: Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. НОЦ «Знание». – 2016. – № 3–4. – С. 127–132.

5. Солнцева, О.В. Анализ статистических данных в пакете Statistica 5.5 / О.В. Солнцева, А.В. Севастьянов.- Ульяновск, 2004. Часть I

## **COMPUTER AND HEALTH: A MODERN VIEW OF THE PROBLEM**

**Fadeeva K.A.**

***Key words:** computer, person, health, diseases, work.*

*The article examines the impact of a computer on human health. It talks about various diseases that can occur when working with computer equipment, as well as preventive measures to prevent their occurrence.*