

# ПОЧЕМУ ВРЕДНО ДОЛГО НЕПРЕРЫВНО НАХОДИТЬСЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

## 1. Вредно для зрения



Мелкая вибрация текста и мерцание экрана перегружает мышцы глаз, а это приводит к постепенному снижению остроты зрения. При работе с ПК частота моргания глазами снижается примерно втрое, из-за чего возникает частичное высыхание пленки слезной жидкости, являющееся причиной развития так называемого синдрома сухого глаза — это наиболее часто встречающееся заболевание людей, работающих за компьютером. Усталость, светобоязнь, резь, ощущение соринки в глазу, сопровождающееся зудом, жжением, раздражением и покраснением глаз, — все это симптомы синдрома сухого глаза. Высыхание слезной пленки снижает остроту зрения, поэтому для профилактики необходимо пользоваться специальными каплями, восстанавливающими слезную пленку, и не находиться за компьютером более 40 минут подряд. У взрослых из-за перенапряжения глаз чаще всего развивается спазм аккомодации — ложная близорукость, которая лечится с помощью комплекса специальных упражнений, а у детей «общение» с монитором приводит к истинной близорукости, которая с возрастом прогрессирует.

**Online-тесты для самостоятельной проверки зрения:**  
[http://excimerclinic.ru/eye-check/obsh\\_test/](http://excimerclinic.ru/eye-check/obsh_test/)

## 2. Вредно для позвоночника



Работая за компьютером, вы долго сидите в одной позе. Это приводит к нагрузке на одни группы мышц и к постоянному отсутствию её же на других группах мышц, что приводит к их деградации. В итоге происходит разрушение межпозвонковых дисков — остеохондроз. Стоит так же заметить, что в положении сидя нагрузка на межпозвонковые диски намного больше, чем в положении стоя или лёжа. Таким образом, все эти негативные факторы могут вызвать появление грыжи межпозвонкового диска, а она может вызывать боли в голове, конечностях и внутренних органах, в зависимости от её локализации. В детском или юношеском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлениям позвоночника (сколиозу).

### 3. Вредно для кистей рук

Покалывание, онемение, дрожь в пальцах рук, боль в запястье правой руки, управлявшей мышкой, — симптомы так называемого «туннельного синдрома» запястья, который сегодня встречается у большинства людей, работающих за компьютером. Длительные однообразные движения кистями и пальцами рук, а также их неправильное положение во время работы приводят к постоянному возникновению микротравм сосудисто-нервного пучка и окружающих тканей, что вызывает сдавливание нерва. При работе за компьютером нагрузка приходится не на всю руку, а на определенные мышцы, которые сначала гипертрофируются, а потом зажимают нерв. Нерв оказывается в ловушке — внутри него ухудшается кровообращение, что препятствует нормальному проведению нервных импульсов и вызывает сильную боль, отек и онемение пальцев.

**Чтобы избежать проблем со здоровьем**, при работе за компьютером нужно следить за своей осанкой, делать перерывы каждые 50 минут, вставать из-за стола, делать упражнения для глаз и гимнастику для тела.

