



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

**ТЫ МОЖЕШЬ СОХРАНИТЬ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**



**ПРИ «ОБЩЕНИИ»
С КОМПЬЮТЕРОМ**



ОГЛАВЛЕНИЕ

Ведение	2
Спина	3
Руки	7
Глаза	10
Психика	14





Введение

Многие школьники используют компьютер для выполнения домашнего задания, а также для игр, проводя у монитора большое количество времени. И в последние годы количество владельцев персональных компьютеров или ноутбуков увеличилось многократно. Но сохранить здоровье в условиях засилья компьютерной техники вполне реально, следует лишь проявить некоторое усердие.

Время за компьютером можно провести как с пользой для собственного развития и здоровья, так и бесполезно, усугубляя уже имеющиеся проблемы. Учитывая все потенциальные риски, можно минимизировать возможный вред и получить от «общения» с компьютером только пользу.

Все мы знаем, что много сидеть за компьютером вредно, но часто ведем себя так, будто вредно это кому-то другому, а с нами ничего не случится. В этом материале – подробный гид вашего здоровья, удобный чек-лист симптомов и простые, но рабочие советы. Разбираемся, чем грозит плохое кресло и какая связь между шумом от кулера и депрессией.





Спина

Строго говоря, учитывать нужно не только спину, а все тело в целом. Знакомо, когда встаете из-за компьютера, а руки-ноги деревянные, боль и тяжесть в плечах, а вместо ровной осанки – крюк?

Проверь себя

- ✓ Вы сидите за компьютером часами и не встаете даже за чаем.
- ✓ Когда вы сидите, ваши ноги не достают до пола или, наоборот, колени выше таза.
- ✓ Всякий раз садясь за компьютер, вы подолгу ищете удобное положение на стуле/кресле.
- ✓ Вместо кресла сидите на табуретке, обеденном стуле, лежите за ноутбуком в кровати.
- ✓ Вы часто сидите в неестественных позах: облокотившись всем телом на стол, подперев лицо рукой, поджав под себя ноги, развалившись в кресле полулежа и т.д.
- ✓ Вы не занимаетесь спортом регулярно и не делаете ежедневно зарядку.
- ✓ Вставая из-за стола, чувствуете себя одеревеневшим и уставшим.

Чем опасно

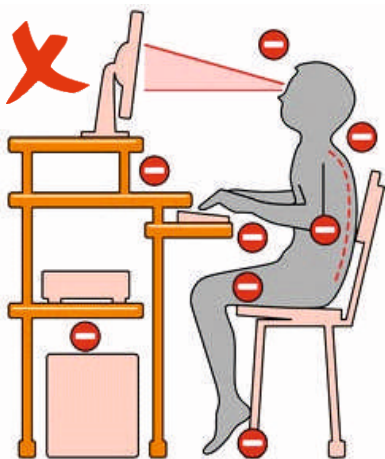
Последствия могут быть самыми разными - от остеохондроза до геморроя. Сколиоз, грыжи позвоночника, расстройства пищеварения – только маленький список того, чем вам грозят гиподинамия и долгое, неправильное сидение за компьютером. Поначалу вы будете ощущать тяжесть и усталость в мышцах,



постепенно к ним подключится болевой синдром в какой-нибудь части тела. Вы не заметите, как позвоночник начнет кривиться. Сидение с постоянно склоненной головой (если монитор слишком низко или вы работаете с ноутбуком на коленях) грозит кифозом шеи – искривлением наружу и формированием горба.

Что делать

Для начала забываем о многочасовом лежании с ноутбуком в кровати, перемещаемся за стол и инспектируем (либо оборудуем) рабочее пространство. Для здоровья тела важно, чтобы ваше рабочее место было собрано правильно.



Кресло. От него напрямую зависят ваша поза и комфорт. А правильно выбранное кресло – естественная профилактика возможных недугов. Спинка кресла должна соприкасаться с вашей спиной в месте самого большого прогиба позвоночника. Если это никак не получается или у вас выраженный лордоз, обязательно используйте валик под поясницу, который можно настроить по высоте на спинке кресла. Проверяем кресло на



глубину – ее должно быть достаточно, чтобы задняя поверхность бедра полностью чувствовала опору, но край сидения не врезался вам под колени.

Лучше всего не экономить и подобрать кресло с максимальным количеством точек регулировки: высота и угол наклона всего кресла; высота, поворот, наклон подлокотников; высота и угол шейной поддержки. Тогда вы сможете полностью настроить кресло под свое тело, рост и физиологические особенности.

Стол. Универсальная высота стола – 70-75 см. В идеале у стола должны быть регулируемые ножки, чтобы вы могли настроить высоту под себя. Чем больше ваш рост, тем выше должен быть стол, чтобы под него свободно помещались ваши ноги, и оставался запас свободного пространства. Для низких людей или детей можно поискать столы высотой около 60 см.

Поза. Сидим прямо, но расслабленно. Не ложимся на стол, не растекаемся по креслу. Напрягать спину ради идеально ровной осанки не стоит – это лишняя и ненужная нагрузка на мышцы и суставы. Спина и шея полностью чувствуют опору – для этого используем комплектные к креслу или самодельные валики/подушки. Подкладываем их под места наибольших изгибов поясницы и шеи. Руки лежат на подлокотниках кресла, кисти рук ложатся на манипуляторы свободно без резких сгибов в запястьях. Плечи расслаблены и расправлены – вы не сгибаетесь, не сутулитесь, вам не приходится тянуться всем телом к клавиатуре и мышке.



После того, как вы проверили положение тела и рук, обратите внимание на ноги. Они должны быть согнуты под прямым углом и стоять на опоре. Если ваши колени оказались выше бедер, значит вам нужно поднять кресло и, возможно, выбрать стол повыше. Если, напротив, вы не достаете ступнями до пола – используйте любую удобную подставку для ног.



Физическая активность. Гиподинамия – основной источник многих описанных недугов. Каким бы ни было правильным рабочее место, если вы не двигаетесь в течение дня, то поясничные валики и подлокотники не спасут. Старайтесь отвлекаться от работы (игр) раз в полчаса-час, вставать и немного ходить. В идеале разминайте тело: крутите суставами плеч, рук, коленей, нагибайтесь, приседайте – все средства и упражнения классической зарядки и разминки, которые вам можно делать, хороши.



Возьмите за правило прогуливаться минимум 15-20 минут на свежем воздухе. И, конечно, не забывайте о зарядке по утрам и хотя бы легких физических нагрузках. Пешие прогулки, плавание, легкие пробежки – эти простые и приятные активности помогут вам сохранить тело в тонусе.

Руки

Самая распространенная проблема геймеров и тех, кто привык долго сидеть за компьютером – синдром запястного канала, который еще называют туннельным синдромом. Первый симптом – покалывание и мурашки в пальцах, боль и усталость в запястье. Возникает туннельный синдром из-за сдавливания срединного нерва в запястье во время сильного сгиба кисти руки при хвате мышки.

Проверь себя

- ✓ Во время хвата мышки рука сгибается под резким углом.
- ✓ Вы любите работать (играть) за ноутбуком, лежа в кровати.
- ✓ После работы или игр ваша рабочая рука (или обе) уставшие и ослабленные.
- ✓ Ваши пальцы стали хуже чувствовать горячее и холодное.
- ✓ Постоянный или временный дискомфорт в запястье, пальцах: мурашки, онемение, боль. Если положить руку на стол, поставив кисть «на ребро», становится легче.

Чем опасно

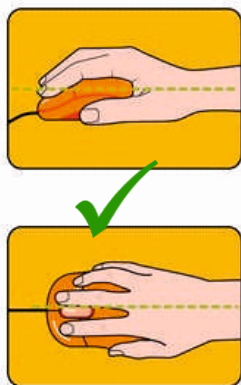
Легкий дискомфорт в кисти, на который вы не обращаете внимания, может прогрессировать. Постепенно лег-



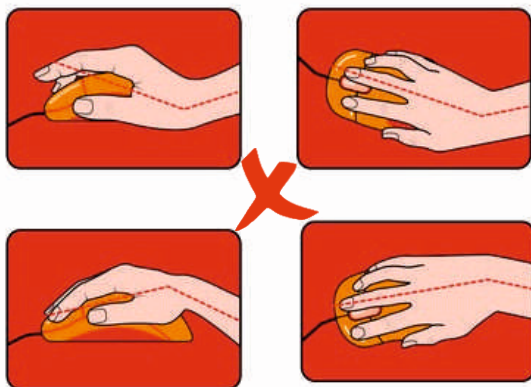
кие мурашки и ненавязчивая боль перерастают в постоянное чувство тяжести. Пальцы будут терять чувствительность, кисть и всю руку могут сковывать судороги. При запущенном синдроме запястного канала боль начинает беспокоить в любое время, будить по ночам.

Легкие и средние случаи лечат обычно консервативно – биндажи, шины, лекарственные препараты, отдых, мануальная терапия, физиопроцедуры и т.д. Но при запущенной нейропатии придется обратиться за помощью к хирургу для рассечения ладонной связки и декомпрессии нерва.

Правильное положение рук



Неправильное положение рук



Что делать

Первый шаг – проверить свое рабочее место. Поэтому если вы пропустили первый раздел статьи – прочтите его. Обратите внимание, что клавиатура должна быть чуть ниже локтя. Во время работы руки не висят в воздухе, а твердо опираются на подлокотники, пальцы чуть-чуть согнуты, а кисти рук слегка нависают над клавиатурой. Компьютерная мышь подбирается по размеру ладони - ни больше, ни меньше.



Правильное положение рук



Неправильное положение рук



Если туннельный синдром уже возник, не стоит терпеть и ждать, пока боль пройдет сама собой. Существуют специальные ортопедические ортезы, бандажи и фиксаторы для запястья. Они фиксируют сустав в правильном положении и мешают лишним движениям. Бандажи помогают в лечении туннельного синдрома и снимают боль при работе, но использовать их нужно после консультации с врачом и строго по рекомендации.

Следом нужно заменить клавиатуру и мышь, кропотливо тестируя девайсы на удобство.

Отлично помогают при боли в запястье трекболы – разновидность мышей, которые не нужно передвигать по столу. Вместо этого вы крутите шар, тем самым перемещая курсор по экрану. Рука расслабляется, меньше двигается. Трекболы различаются между собой модификациями и размерами, поэтому можно подобрать вариант, который максимально разгрузит именно вашу кисть. К тому же трекболы отлично развивают мелкую моторику и экономят рабочее пространство на столе.



Вертикальные мыши – еще одно отличное решение против туннельного синдрома. Благодаря особому хвату рука полностью распрямляется, освобождая тот самый срединный нерв от зажатости.

И, конечно, не забываем разминать кисть руки и запястье, делая элементарные упражнения – сгибы, скручивания, расслабления.

Глаза

Самый большой вред компьютер наносит зрению. Дело не только в электромагнитном излучении, которое от него идет. Значение имеет поза и положение за компьютером, освещение в комнате, генетическая предрасположенность к заболеваниям глаз и длительность работы перед монитором.

Проверь себя

- ✓ Часто сидите за компьютером ночью при выключенном свете.
- ✓ Испытываете синдром «сухого глаза» - снижение количества производимой слезной жидкости..
- ✓ Расстояние монитора от глаз менее 40 см.
- ✓ Просыпаетесь по утрам с воспаленными, опухшими глазами.
- ✓ Часто щуритесь, чтобы разглядеть информацию на мониторе.
- ✓ Испытываете тяжесть и усталость в глазах, покраснение, ощущение песка в глазах, головную боль.

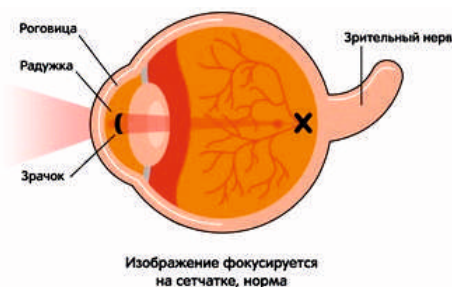


Чем опасно

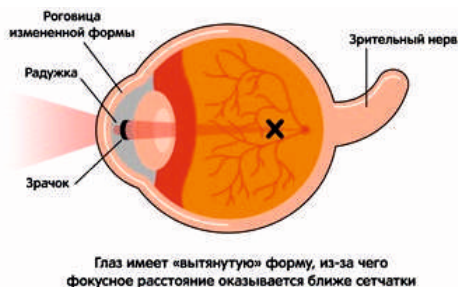
Самая распространенная проблема – сухость глаза. За компьютером частота моргания снижается в разы, что приводит к частичному высыханию плёнки слезной жидкости. В буквальном смысле глазам не хватает слезной жидкости, чтобы увлажнить глазное яблоко. Как следствие – жжение в глазах, сухость, снижение слезоотделения, ощущение рези и песка в глазах. Синдром сухого глаза развивается не только от компьютеров, но и от пересушенного/излишне кондиционированного воздуха в помещении.

Близорукость – еще одно типичное изменение зрения. Возникает из-за того, что при постоянной фокусировке на одной близко расположенной точке происходит дисбаланс напряжения между мышцами глаз. В результате вы вблизи будете видеть по-прежнему хорошо, вдали – плохо.

Здоровый глаз



Глаз при близорукости





Что делать

Заставить себя чаще моргать невозможно – это непроизвольный процесс. Чтобы минимизировать негативное воздействие компьютера на зрение, можно использовать увлажняющие глазные капли. Проконсультируйтесь с врачом-офтальмологом, прежде, чем их покупать.

Проверьте свое положение относительно монитора. Чем больше экран, тем дальше он должен находиться от вас, но в целом расстояние должно быть не меньше 40 см. Убавьте яркость и контрастность экрана, чтобы свет не бил в глаза. Убедитесь, что ваш монитор достаточно качественный, не мерцает, а подсветка равномерная по всему экрану.

Всегда работайте (играйте) в хорошо освещенном помещении. Чем темнее в комнате, тем большую нагрузку испытывают ваши глаза из-за резкого контраста света. Если все-таки приходится работать в полумраке – снижайте яркость монитора до минимума. Настройте положение ламп или рабочего стола так, чтобы луч света не бил прямо в монитор, создавая блики и засветы.

Отдыхайте! Это обязательно. Раз в полчаса или час устраивайте пятиминутный перерыв от монитора. Если забываете делать это сами, установите какую-нибудь программу для защиты зрения, которая принудительно прерывает работу, затемняет экран и заставляет вас отдохнуть. Например, C&V, «Отдых для глаз», Eyes Relax, EyeLeo. Программа Workrave, например, кроме прочего еще и порекомендует вам заняться гимнастикой для глаз во время перерыва.





Движение глазами

Посмотрите на левый верхний угол корпуса монитора. Медленно переместите взгляд к правому верхнему углу. И так далее, пока не обведёте монитор взглядом два раза. Повторите упражнения перемещая взгляд в обратном направлении.

Управление упражнениями:



Перерыв на 9:36 минут



Блокировать

Пропустить

Отложить

Гимнастика – самый простой и действенный способ профилактики для глаз. Она расслабит ваши глаза и укрепит мышцы. Делать гимнастику каждые полчаса не стоит – в глазах расположены те же мышцы, что и везде, и их тоже можно перенапрячь и перетрудить. Одного-двух раз в день будет вполне достаточно. Чтобы сохранить зрение, рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

каждое упражнение необходимо повторять не менее 5-6 раз



1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



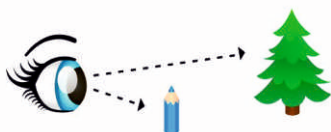
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке.

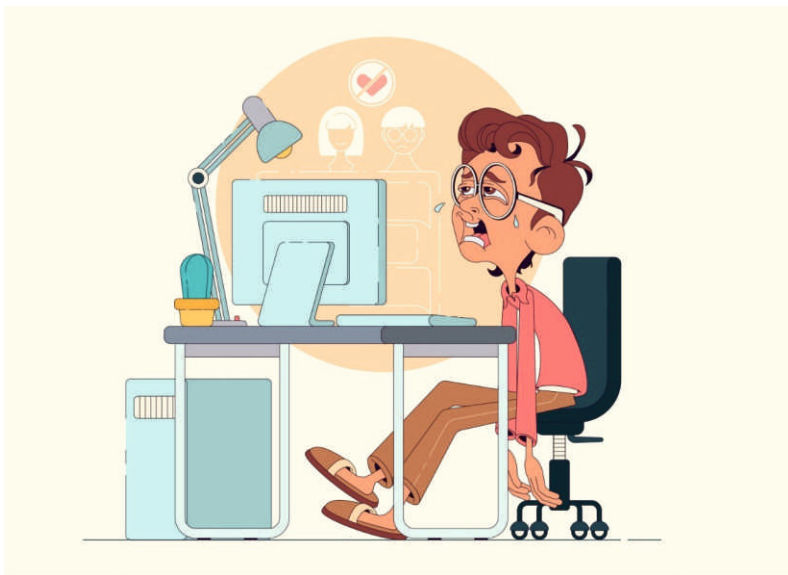


6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.

И, наконец, если вы проводите за компьютером большую часть времени, не игнорируйте офтальмологическую диагностику раз в полгода – тогда вы сможете вовремя заметить возможные негативные изменения зрения.

Психика

Эйфория от работы за компьютером, постепенно развивает в человеке раздражительность и самоизоляцию. Повышенная тревожность у тех, кто проводит много времени за компьютером – повсеместная реальность. Если вас ничто не радует – попробуйте для начала разобраться в своих отношениях с компьютером. Например, не виноват ли в вашей раздраженности всего лишь шум кулеров в системнике? Конечно, симптомы тревоги могут иметь и другие причины.



Проверь себя

- ✓ Вы испытываете беспричинные приступы агрессии.
- ✓ После работы за компьютером кружится голова, не можете сосредоточиться.
- ✓ Не можете себя контролировать, теряетесь во времени, обещаете сидеть за компьютером меньше, но обещания не сдерживаете..
- ✓ Вам сложно вставать по утрам, вы стали чаще болеть.

Чем опасно

Постоянная тревожность и раздражение грозят чем угодно от ссор с друзьями и близкими до развития психических тревожных расстройств, депрессии и других отклонений. Дальше тревожное расстройство будет проникать во все сферы вашей



жизни. Снизится концентрация внимания, появится апатия, ощущение постоянной усталости, вы не будете чувствовать себя отдохнувшим даже после выходных и станете равнодушными к вещам, которые обычно приносят радость. Список можно продолжать до бесконечности, и в каждом конкретном случае симптомы будут свои.

Что делать

Для начала делаем три вещи: меняем гудящие кулеры на тихую систему охлаждения, идем к врачу на консультацию и начинаем ежедневно гулять хотя бы по полчаса.

Давай разберемся, какая взаимосвязь между прогулками, депрессией и витамином D? Это удивительный прогормон, который крайне важен для нашего хорошего самочувствия. При нехватке витамина D сильно падает иммунитет, наблюдаются хронически плохое, депрессивное настроение, упадок сил, слабость. И это не говоря о его влиянии на крепость костей, здоровье кишечника, почек, поджелудочной железы, качество волос, кожи и ногтей. У жителей города уровень витамина D очень часто сильно снижен. А если ваша жизнь проходит от монитора до кровати, то риск снижения уровня витамина D крайне велик. Больше гуляйте, дышите свежим воздухом. Если заметили симптомы недостатка витамина D, обращайтесь к врачу. Вы удивитесь, насколько вам станет лучше.



Гулять – совет очевидный, банальный, но это правда работает. Смена образа жизни и выход за привычные рамки рутины лучше всего спасают от подавленного состояния. Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе, любуйтесь на небо и солнышко, найдите себе увлечение по душе, не связанное с компьютером, встречайтесь с друзьями и близкими. Если все это не помогает, тогда стоит задуматься: может, вы занимаетесь делом, которое вам не по душе, и пора менять не кулер, а свою жизнь?





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ



sevmiac.ru



К сожалению, нет какой-то «универсальной таблетки» или волшебного рецепта, как оставаться здоровыми и полными сил всегда и в любых условиях. Тайного секрета нет – все советы на первый взгляд простые, но именно они работают. Самое главное – регулярность. От гимнастики раз в месяц не будет никакого толка, но, если вы будете делать ее ежедневно – результат не заставит себя ждать. И не забывайте, что в любой неясной ситуации сначала проконсультируйтесь с врачом.

**Советы,
которые
работают!**



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ**

**Подписывайтесь на наши каналы в социальных сетях
и получайте больше информации по сохранению здоровья:**



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

Будьте в курсе наших мероприятий по укреплению здоровья!

Сайт: <https://sevmiac.ru/tsmp-home/>



sevmiac.ru

