

Как сохранить здоровье при ежедневной работе за компьютером?

Работа за компьютером – это, как правило, длительная сидячая работа, которая может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как снижение зрения, боли в спине и мышцах кистей рук. Чтобы значительно уменьшить риск столкнуться с подобными неприятностями, достаточно усвоить несколько несложных правил и приемов и периодически применять их на практике.

Быстрое ухудшение зрения свойственно всем тем, кто вынужден проводить в работе за компьютером 6-8 часов в день. Рассматривание мелких светящихся букв на экране монитора – это действительно серьезная нагрузка на зрительную систему человека. Если вы испытываете такие симптомы, как снижение остроты зрения, слезоточивость глаз, головная боль, то, скорее всего, вас настиг компьютерный зрительный синдром. Как же можно избежать вредного влияния монитора на наше зрение? Попробуйте воспользоваться следующими рекомендациями.

Освещение в комнате, где вы работаете на компьютере, не должно быть слишком ярким, но, в то же время, и слишком тусклым. Не стоит располагать экран напротив окна, так как это может привести к появлению бликов на мониторе, лучше всего расположить его под прямым углом к окну. Если комната очень светлая, то на окнах должны быть жалюзи или шторы. Помимо общего освещения комнаты, необходима лампа, с яркостью от 60 Вт, с плотным абажуром, освещающая тот текст на бумаге, с которым приходится работать.

Чтобы при чтении текста с экрана избежать чрезмерного напряжения мышц глаз и, как следствие, развития близорукости, расстояние от монитора до глаз должно составлять не менее 60 см (расстояние вытянутой руки). Через каждые 60-80 минут работы на компьютере делайте перерыв на 5-10 минут, через каждые 2-3 часа – на 15-20 минут. Во время перерывов полезно поделать упражнения для глаз и кистей рук. Через каждые 20-25 минут обязательно переводите взгляд на какой-нибудь далекий предмет, лучше всего посмотреть в окно. Чтобы избавиться от ощущения сухости глаз, почаще моргайте и прикрывайте глаза на 5-6 секунд. При наборе текста старайтесь как можно меньше смотреть на экран компьютера, сосредоточьтесь свой взгляд на клавиатуре.

Если после длительной работы на компьютере вы ощущаете онемение или боль в запястьях той руки, которой вы держите мышку, значит, вы испытываете симптомы

такого заболевания, как **синдром запястного канала**. Причина возникновения этой болезни – однообразная работа пальцами и кистями рук, например движение мышки или печать на клавиатуре в течение длительного периода времени.

Еще одна неприятная проблема, с которой постоянно сталкивается пользователь ПК, – это боли в спине, которые являются следствием **сколиоза** (искривления позвоночника) и **остеохондроза** (ущемления нервных окончаний). При работе за компьютером довольно продолжительное время приходится проводить в одной и той же позе, что приводит к длительной нагрузке на одни группы мышц, а следовательно, и к перенапряжению и возникновению боли в спине. При этом другие группы мышц лишены этой же нагрузки, что, в свою очередь, приводит к деградации этих мышц.

Чтобы не допустить появления и развития таких неприятностей, как болезни позвоночника и синдром запястного канала, достаточно следовать несложным рекомендациям.

Подгоняйте по высоте компьютерное кресло так, чтобы взгляд упирался чуть ниже верхней точки монитора. Сам монитор следует наклонить немного назад.

Во время работы кисти рук лучше всего держать горизонтально, локти должны быть согнуты под прямым углом и опираться на подлокотники кресла. Периодически делайте простейшую разминку для рук и пальцев, т. е. просто сгибайте и разгибайте их.

При длительной работе за компьютером каждые 25-30 минут меняйте позу на более удобную. Спина должна быть прямой, но не напряженной. Если появляется ощущение усталости или боли в спине, откиньтесь на спинку кресла, закройте глаза и полностью расслабьтесь на 2-3 минуты. После этого немного разомнитесь, походите по комнате, потянитесь. При сильной усталости также можно слегка сполоснуть прохладной водой лицо, руки, затылок – это поможет вам взбодриться.

При появлении боли в спине и руках ее можно попробовать снять физическими упражнениями, такими как потягивание всем телом от носков и до макушки с поднятыми вверх руками, выгибание тела назад и наклоны вперед, повороты головы, разведение

Как сохранить здоровье при ежедневной работе за компьютером

Автор: admin

04.03.2012 12:15 -

рук в стороны, сжимание-разжимание кистей рук, встряхивание расслабленными кистями и выполнение ими вращательных движений. После разминки сделайте себе легкий массаж шеи и плеч, то есть просто как следует разомните их руками.

Следуйте советам, напечатанным выше, и работайте на компьютере на здоровье!

Автор - **Екатерина Сумина**

[Источник](#)