

Компьютер - враг «белых воротничков»?

Когда речь заходит об охране труда и профзаболеваниях, акцент чаще всего делается на профессиях, связанных с особыми или опасными условиями труда. Об офисных работниках в этом случае и не вспоминают.

Считается, что если человек проводит 8 часов в тёплом и чистом помещении и не таскает тяжести, то и профессиональных болезней у него быть не может.

Однако специалисты, в частности, офтальмологи и ортопеды, с этим мнением не согласны. Как отмечает Татьяна Солопова - заведующая городским центром профпатологии, где ежегодно проводятся медосмотры иркутян, персональные компьютеры наносят нашему здоровью огромный вред, связанный с такими факторами, как зрительное напряжение, локально-мышечное напряжение, вынужденная рабочая поза и электромагнитные поля.

Локально-мышечное напряжение может вызывать онемение кистей рук, чувство мурашек, болевой синдром. При ухудшении течения заболевания может появиться судорожный синдром. Страдают мелкие суставы кистей.

Вынужденная рабочая поза, то есть длительное ежедневное пребывание в неудобном, не физиологичном для человека положении, может привести к развитию остеохондроза. Чаще всего у офисных работников поражаются шейный и поясничный отделы позвоночника.

Электромагнитные поля воздействуют на организм комплексно. Поражаются органы зрения, сердечно-сосудистая система.

- Как правило, когда человек начинает работать на компьютере, то в течение 2-3 месяцев у него идёт адаптационный период, характеризующийся рассеянностью внимания, апатией, снижением памяти, - говорит Татьяна Солопова. - После окончания этого срока все симптомы купируются, и мы чувствуем себя нормально. Для того, чтобы от воздействия электромагнитных полей развилась патология, нужно лет пять интенсивной работы на ПК - всё зависит от индивидуальных особенностей организма. Но стоит отметить, что женщины более подвержены воздействию электромагнитных полей, чем мужчины. Все эти факторы могут привести к развитию артериальной гипертонии, и в конечном итоге - к таким тяжёлым последствиям как инсульт, инфаркт.

Что делать:

Важную роль в профилактике профессиональных заболеваний играет их раннее выявление. Для этого необходимо ежегодно проходить медицинские осмотры в специализированных центрах, потому что только врач-профпатолог может связать определённые жалобы и заболевания именно с профессиональной деятельностью.

Глазные заболевания

- Офисный работник ежедневно проводит 8, а порой и больше, часов у компьютера, зачастую при плохом освещении, - говорит врач-офтальмохирург, кандидат медицинских наук Олеся Писаревская, - а приходя домой, вновь садится за компьютер.

По словам доктора, особенно отрицательно воздействуют на глаза:

- пиксельная структура изображения (наши глаза привыкли к более линейному изображению, а пиксели вызывают раздражение сетчатки),
- прямое свечение экрана,
- различные блики на мониторе,
- неправильно выбранное расстояние от монитора до глаз,
- слишком высокая или низкая интенсивность яркости экрана,

- слишком мелкие различные элементы на экране.

Также отрицательно влияет на состояние зрительной системы применение кондиционера.

Зрительные компьютерные нарушения принято делить на две категории.

Первая категория характеризуется снижением остроты зрения, ухудшением фокусировки, различными двоениями, появлением мелких плавающих мушек перед глазами, лёгким затуманиванием.

Вторая категория - так называемые глазные проявления - это сухость и покраснение глаз, чувство соринки в глазах, у некоторых людей наоборот бывает слезотечение.

Что делать:

Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, потому что синдром красного глаза может быть при множестве других заболеваний, в том числе различных конъюнктивитах и даже катаракте. Поэтому для консультации необходимо обратиться к врачу.

Особое внимание следует уделить профилактике:

- выбрать правильное расстояние от монитора до глаз, в среднем это 50-70 см.
- расположить монитор ниже линии глаз, в этом случае вы будете смотреть сверху вниз и ваша роговица будет прикрыта веками.
- делать 5-10-минутные перерывы в работе после каждого часа. Но это не значит, что в это время надо читать какие-то документы. Надо встать, пройтись, посмотреть в окно - вдаль.
- полезно применять препараты, в частности, содержащие чернику, которые увеличивают работоспособность сетчатки, а также пить много жидкости.
- необходимо применять увлажнители воздуха - особенно зимой, когда воздух в помещении становится очень сухим.
- нужно следить за собой и чаще моргать. Замечено, что люди, работающие на компьютере, моргают в 5-6 раз реже, чем те, что заняты другим трудом.
- очень полезны физические нагрузки: йога, бассейн, массаж, которые увеличивают кровообращение сетчатки и усиливают её работоспособность.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

- 56% офисных работников хотя бы один раз в году испытывали боль в спине и 49% из них брали в связи с этим больничный, - приводит цифры директор ортопедической компании Дмитрий Мищук. - Основная причина этого - длительное нахождение в неудобной позе из-за неправильно организованного рабочего места.

Как подчёркивает Дмитрий Иосифович, офисные столы должны обладать функцией изменения по высоте, кресло должно повторять анатомические изгибы позвоночника человека, только тогда мы сможем правильно в нём сидеть (к сожалению, все кресла, которыми оборудованы наши офисы, никакого отношения к ним не имеют).

Что делать:

Чтобы определить правильную высоту стола, существует ортопедический тест: сядьте к столу боком.

Положите руку на подлокотник и согните её в локте. Высота стола должна находиться приблизительно на 5 см выше.

К столу нужно подъезжать практически вплотную. Если вы будете сидеть на расстоянии, то в любом случае будете склоняться к нему. Кроме этого, если локти при работе с клавиатурой находятся на весу, развиваются проблемы с локтевым и плечевым суставами, а также шейным отделом позвоночника. Чтобы этого не было, локти должны удобно располагаться на поверхности стола.

После этого надо настроить монитор: его верхняя граница должна находиться на уровне бровей. Расстояние нужно настраивать с учётом остроты зрения, в противном случае вы будете к нему наклоняться. Для этого, лучше всего использовать специальные подставки.

Кстати:

Специальное кресло стоит от 13700 руб., стол – от 15 тыс. руб., подставка под монитор - в пределах 9 тыс. руб. (Однако стоимость «правильного» оборудования "все для офиса" может доходить до нескольких сотен тысяч рублей).

При этом одно обследование и лечение позвоночника обойдётся дороже, чем организовать рабочее место на многие годы. В частности, снимок позвоночника на магнитно-резонансном томографе обойдётся 10 тыс. руб., курс массажа столько же.

Статистика:

В 2010 году на базе Иркутского городского центра профпатологии прошли медосмотры около 8 тысяч человек, из них в пределах 4 тысяч - люди, профессионально работающие с компьютером. По результатам осмотров выявлено около 3 тысяч профессиональных заболеваний:

- сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония, вегето-сосудистая дистония, которая характеризуется головными болями, разбитостью, слабостью),
- костно-мышечной системы (остеохондроз, заболевания мелких суставов кисти),
- органов зрения (снижение остроты зрения, катаракта).

Автор: Артур Скальский © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 6940 07.05.2011, 14:28 📌 411
URL: <https://babr24.com/?ADE=93422> Bytes: 7488 / 7199 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)