



تاریخ
۱۳
دی
۱۴۰۳
پنجشنبه

شایع ترین عوارض کار با کامپیوتر و راه حل آن



۴- سر درد

سر درد بسیار شایع است و ممکن است به دلیل افزایش فشار عضلانی یا درد گردن ایجاد شود. هر گونه مشکل بینایی یا ادامه فشار بروی چشم می تواند باعث سر درد شود.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

از معاینات چشم منظمی داشته باشید تا در جهت اصلاح مشکلات بینایی خود تلاش کنید .

– تمام تلاش خود را کنید تا گردن تان را مستقیم در مقابل کامپیوتر قرار داده و به استراحت بپردازید.

۵- چاقی

استفاده طولانی مدت از کامپیوتر ممکن است منجر به یک سبک زندگی بی‌تحرك شود که فاقد فعالیت بدنی و یا ورزش کافی است. استفاده طولانی مدت از کامپیوتر یا به طور کلی هر وسیله الکترونیکی؛ عامل مهمی در چاقی محسوب می‌شود به خصوص برای کودکان.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– برای استفاده فرزندان تان از وسایل الکترونیکی محدودیت‌هایی را تعیین کنید.

– برای داشتن یک سبک زندگی فعال، کودکان خود را به بازی در فضای باز یا سرگرمی خاصی که ممکن است آن‌ها را از استفاده وسایل الکترونیکی دور کند؛ تشویق کنید.

– اگر شغل شما نیاز به استفاده روزانه از کامپیوتر تا ۸ ساعت دارد، سعی کنید هنگام بازگشت به خانه از کامپیوتر استفاده نکنید و در عوض به استراحت بپردازید و سعی کنید کمی ورزش کنید.

۶- اختلالات استرس

تکنولوژی بر رفتار و احساسات ما تاثیر می گذارد. استفاده طولانی مدت از کامپیوتر ممکن است با ضعف سلامتی و افزایش فشار بر شما در محیط کار همراه باشد که هر دو می تواند منجر به استرس شود. هر چه استرس بیشتری داشته باشید و درمانی صورت نگیرد احتمال ابتلا به مشکلات جدی تر سلامتی بیشتر خواهد بود .

استرس می تواند منجر به کاهش دامنه توجه، عدم تمرکز، سرگیجه و خستگی شود .

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

برای رفع استرس خود راهکار درمانی پیدا کنید، سلامتی خود را ارتقا دهید و از شرایطی که منجر به تشدید وضعیت تان می شود دوری کنید. برای مقابله با استرس خود یوگا، درمان های طبیعی، دارو های تجویز شده پزشک را امتحان کنید.

۷- مشکلات خواب

نوری که از صفحه نمایش رایانه منتشر می‌شود در واقع می‌تواند مغز را فریب داده و باعث ترشح ملاتونین (هورمونی که به الگوی خواب کمک می کند) شود.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– قبل از خواب از استفاده از رایانه خودداری کنید.

– قبل از خواب سعی کنید کتاب بخوانید تا با آرامش بیشتری به خواب بروید.

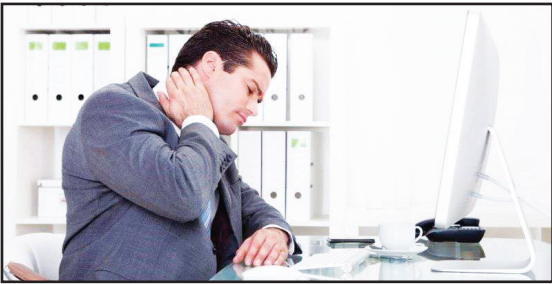
هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: شایع ترین عوارض کار با کامپیوتر

صفحه
۶
شماره
۴۱۰۴
سال
سی ام



عوارض کار با کامپیوتر



ولتاژ زیاد لامپ تصویر در انواع نمایشگرهای قدیمی موجب تولید میدان الکترواستاتیک و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایش می شود. در میدان بین بارهای مثبت و صورت کاربر، گرد و خاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می کنند. اگرچه میزان گردوخاک و ذرات بسته به نوع تهویه اتاق، کف پوش و عوامل دیگر تغییر می کند، همیشه وجود دارند. جریان بارهای مثبت حاصل در این میدان ممکن است در افرادی که حساسیت پوستی دارند، موجب خشک شدن پوست دست و صورت و ترک خوردن آن شود.

استرس و مشکلات عصبی، روانی

حجم کار زیاد و دوری از همکاران در محیط کار می تواند به بروز مشکلات روانی منجر شود البته کار با کامپیوتر افسردگی زا به شمار نمی رود بلکه حجم زیاد کار است که در ایجاد استرس روانی نقش دارد.

تنفس گازهای کامپیوتر

بدنه کامپیوتر ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن، بوی مخصوصی از خود متصاعد می کنند. از جمله این بوها، گاز دیوکسین است که به وسیله بدنه رایانه و صفحه نمایشگر تولید می شود. این مواد به عنوان مواد ضدحریق در بدنه نمایشگر و بردهای کامپیوتر به کار می‌روند. بنابراین رعایت استانداردهای مربوط در این خصوص از سوی واردکنندگان یا تولید کنندگان کامپیوتر ضروری است.

مشکلات و عوارض کار با کامپیوتر و پشت میز نشینی

روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم. وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحنای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه‌ها ژله ای بین مهره‌ها فشار بیشتری وارد شود.

در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث خوردگی و ساییدگی مهره‌ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می‌شود.همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می کنند.

میز کار :

ارتفاع سطح میز کار باید قابل تنظیم باشد .

فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد .

سطح میز کار باید به اندازه ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیا و وسایل موجود باشد .

وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را دارند ، باید در نزدیکی اپراتور و در دسترس وی قرار داشته باشد و سایر وسایل نیز باید به صورتی منظم در جای خود قرار گیرند .

لازم به ذکر است که اگر امکان استفاده از یک میز بزرگ وجود نداشته باشد ، یا فضای میز کوچک باشد ، می‌توان با استفاده

از پایه متحرک مانیتور ، ضمن تنظیم فواصل و ارتفاع مانیتور در بهترین حالات مطابق با اصول ارگونومی ، از فضای موجود نیز حداکثر استفاده را کرد که این وسیله با امکان چرخش ۳۶۰ درجه به دور محور خود حرکت وضعی و انتقالی ، قابلیت تنظیم محیط کار را تا حد بسیار زیادی افزایش می دهد و در اثر افزایش قابلیت تنظیم فواصل و ارتفاعات مورد نیاز ، از خستگی ستون مهره‌ها و سایر اندام‌ها جلوگیری می‌شود.

سطح میزکار نباید سفید یا خیلی تیره باشد ، چون به نامساعد شدن شرایط روشنی کمک می‌کند.

صندلی:

تا جایی که می‌توانید باسن خود را به تکیه‌گاه(پشت) صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پائتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران‌هایتان باشند (ران و ساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند).

پشتی صندلی باید با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره‌ها وارد می‌شود و انحنای آن در وضع طبیعی خود قرار می‌گیرند. اگر لازم است از کوسن‌های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه‌گاه داشته باشد.

این کار باعث می‌شود انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته‌های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست‌ها را روی آن قرار می‌دهید، شانه‌ها یتان شل و آزاد باشند.

صندلی مورد استفاده در محیط کار با کامپیوتر باید از خصوصیات زیر برخوردار باشد :

دارای پشتی باشد ، به صورتی که گودی کمر را در بر گیرد و (پشتی) از نظر افقی و عمودی تراز باشد .

چرخان باشد .

از هر نظر (زوایا و فواصل) قابل تنظیم باشد .

دارای پایه ای محکم باشد .

روکش آن از جنسی باشد که هوا را از خود عبور داده و سبب تعریق نشود و لغزنده نیز نباشد .

لایه داخلی آن ۲ تا ۳ سانتیمتر ضخامت داشته باشد .

حداقل عرض آن ۴۰ سانتیمتر باشد .

چرخ آن قابلیت حرکت بر جنس کفپوش اتاق را داشته باشد .

ارتفاع آن با ارتفاع میز متناسب باشد .

بر اساس اصول ارگونومی که از سوی سازمان بین المللی توصیه شده ، ارتفاع نشیمنگاه صندلی باید ۲۵ الی ۳۵ سانتیمتر پایین تر از سطح میز کار در نظر گرفته شود .

به گزارش سایت ویستا، استفاده از کامپیوتر در زمان ما به یکی از رایج ترین کارها تبدیل شده است. این پدیده جدید اگرچه فواید بی شماری به انسان‌ها هدیه کرده است اما مشکلاتی برای کاربران نیز به همراه آورده است. کارشناسان بهداشت حرفه ای و ارگونومی معتقدند کار با کامپیوتر عوارضی به همراه دارد. از جمله مهم ترین آنها می توان به مشکلات بینایی برای کاربر عوارض مفصلی و عضلانی، عوارض پوستی، استرس و تنفس گازهای مضر متصاعد شده از کامپیوتر اشاره کرد.

مشکلات بینایی

مشکلات بینایی، از شایع ترین مشکلاتی است که در اثر کار زیاد با رایانه بروز می کند. درد، سرخی و سوزش چشم و آب ریزش آن، دوبینی و احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم و سردرد منجر می شود، از جمله این عوارض است. چشم های انسان عادت دارند بسیار راحت روی اشیا دور و نزدیک متمرکز شوند، به همین دلیل احتمال خستگی ماهیچه چشمی که روی کاغذ و صفحه مانیتور متمرکز شده وجود دارد. همچنین ماهیچه های دیگر چشم، از تغییرات نور یا درخشندگی یا از تغییر مسیر دید بین صفحه نمایشگر و نوشته های در حال تایپ خسته می شوند و به دلیل جابه جایی زیاد کلمات، چشم قدرت تطابق خود را به مرور از دست می دهد.

عوارض مفصلی و عضلانی

یکی دیگر از شایع ترین عوارض کار با کامپیوتر دردهای عضلانی و درد در دست و بازوها است. درد گردن و کمر در طولانی مدت، خمیدگی پشت از عوارض دیگر کار زیاد و طولانی با کامپیوتر است. به طور معمول، کاربران کامپیوتر، ساعدها، دست‌ها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می دهند و این عمل سبب وارد شدن فشار زیاد، در زمان طولانی، روی ماهیچه‌ها و تاندون‌های فرد می‌شود و در نهایت می‌تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی نیز منجر شود.

مشکلات پوستی

سایت تخصصی دانشجویان بهداشت حرفه‌ای می‌نویسد: کاربرد کامپیوتر در زندگی بشر بسیار زیاد است و تعداد زیادی از افراد ساعت‌های متعددی با کامپیوتر کار می‌کنند. به همین دلیل شناخت عوامل موثر در محیط کار با کامپیوتر اهمیت زیادی دارد وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ارگونومیکی و بهداشتی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها شود.عوارض کار طولانی مدت با کامپیوتر شامل ضایعات چشم، سردرد، کمر درد و فشار در نواحی مچ دست ، شانه و گردن و دردهای گردن و شانه است که با خستگی شدید عضلات این ناحیه همراه است، دردهای مفصل آرنج، مچ، انگشتان و نهایتاً دردهای پشت و کمر می باشد.

فراموش نکنید زمانی که در هنگام کار با کامپیوتر بدن بیش از حد به جلو خم شده باشد . شانه و عضلات گردن قادر به نگهداشتن وزن سر نیست و به یاد داشته باشید که بیشتر دردهای ناحیه گردن و پشت که هنگام کار با کامپیوتر عارض می شوند به دلیل قرار گیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است .جهت جلوگیری از درگیری عضلانی و اسکلتی موارد زیر را رعایت کنید:

میز و صندلی خود را به شکل استاندارد انتخاب کنید.

انجام حرکات نرمشی ساده به صورت تمرین روزانه را فراموش نکنید.

حالت به برسی موارد بالا می پردازیم :

صندلی مناسب برای پشت کامپیوتر چه ویژگیهایی باید داشته باشد ؟
ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد. ارتفاع صندلی ، ۴۱ تا ۵۲ سانتی متر توصیه می شود.

سطح نشیمنگاه صندلی باید دارای طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی متر باشد.برای افراد چاق صندلی های پهن تر توصیه می شود.

ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی متر باشد و رویه آن از جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.

زاویه پشتی با تشک صندلی ، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.

عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد.ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند.صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متراز پایین) دارای یک قوس محذب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.

صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان پذیر سازد.

بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث سُرخوردن ما به عقب و حتی افتادن شود(اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده اند.

آنها می‌گویند این گونه نشستن می‌تواند باعث کاهش کمر درد شود. به گفته ی این محققان ۳۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشستن سپری می‌کنند و نیمی از آنان حتی برای صرف ناهار نیز،میز خود را ترک نمی‌کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می‌گردند، باز هم می‌نشینند.علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می‌برند.

پس، از آنجا که بد نشستن می‌تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط های مربوطه، انسان را دچار دردمزن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی‌هایی نشسته‌ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن شان توجه داریم ونه به نحوه نشستن خودمان

کار بیش از حد با کامپیوتر باعث بروز مشکلات جدی برای سلامت بدن می‌شود و با آشنایی با عوارض کار با کامپیوتر می‌توانید از آن جلوگیری کنید.

گروه ایرنا زندگی – امروزه تکنولوژی جزئی جدا نشدنی از زندگی شده و تقریباً در هر زمینه کاری به یک ضرورت تبدیل شده است. با این اوصاف به نظر می‌رسد تغییرات و پیشرفت‌های مداوم کارها به تکنولوژی متکی است. تکنولوژی از بعضی جهات زندگی ما را آسان‌تر کرده و برخی از هزینه‌ها را کاهش داده است. آیا شغل شما نیز ایجاب می‌کند تا مدت زمان طولانی مثلاً بیش از ۸ ساعت در روز را جلوی رایانه بگذرانید؟ در این صورت، ممکن است در معرض خطر افزایش برخی از مشکلات سلامتی از جمله مواردی که در این بخش خواهید خواند، باشید.

۱- مشکلات اسکلتی و عضلانی

این مشکل شامل قسمت‌هایی از بدن مانند پشت، گردن، سینه، بازو‌ها، شانه‌ها و پاها است. در این حالت درد عضلات و شکایت از خستگی عضلات شایع است. همچنین ممکن است بی‌حسی در بازوها و دست‌ها ایجاد شود. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که موقعیت شما حین استفاده از کامپیوتر نادرست است. ممکن است متوجه شوید روی صندلی که نشسته اید احساس راحتی نمی‌کنید و استانداردهای مناسب برای بدن شما را ندارد.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– برای میز و صندلی خود ارتفاع مناسبی پیدا کنید تا صفحه رایانه در مقابل چشم یا کمی پایین تر باشد.

– صاف بنشینید وبه صندلی تکیه دهید، پاها باید زاویه ۹۰ درجه روی زمین داشته باشند.

–سعی کنید بین انجام کارها، برای جریان خون و استراحت چشمان تان کمی حرکات کششی انجام دهید.

۲- مشکلات بینایی

رایانه به دلیل نورهای درخشان، تابش خیره کننده و زل زدن به تصاویرباعث ایجاد فشاری در چشم می‌شود . تمرکز و زل زدن مداوم بر روی صفحه کامپیوتر، می‌تواند باعث خشک شدن چشم شود.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– روشنایی صفحه رایانه را طوری تنظیم کنید که چشمان تان خسته نشوند به عنوان مثال باگرد در اتاق تاریکی نشسته اید، نور زیاد صفحه رایانه باعث خستگی چشم شما می‌شود بنابراین به منظور حفاظت از چشمان خود روشنایی را کاهش دهید .

– صفحه رایانه را کمی کج کنید تا هرگونه تابش خیره کننده را کاهش دهید .

– فاصله مناسبی از صفحه رایانه داشته باشید و پلک‌زدن را فراموش نکنید.

۳- آسیب فشار های مداوم

ممکن است درد گردن، شانه یا انگشتان مربوط به استفاده مکرر از عضلات باشد. استفاده از رایانه و فشار مداوم به عضلات باعث افزایش سفنی، درد یا تورم در هر یک از قسمت‌ها می‌شود. یکی از رایج ترین شرایط مربوط به استفاده مکرر از عضلات هنگام استفاده از رایانه، سندروم تونل کارپال است.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

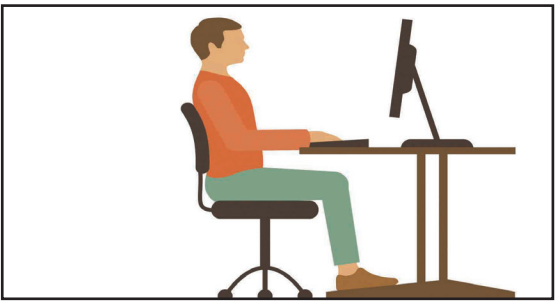
– ماوس را در محلی دورتر از صفحه کلید قرار دهید تا برای رسیدن به آن کل زبازی خود را حرکت دهید و فقط مچ خود را به سمت بیرون بچرخانید تا به آن برسید و حرکتش دهید.

– تایپ آهسته‌ای داشته باشید تا فشار وارد بر هر یک از انگشتان تان را کاهش دهید.

– هنگام تایپ‌کردن، مچ دست خود را انعطاف پذیر نگه دارید و از ثابت نگه داشتن آن‌ها در یک موقعیت خاص خودداری کنید.

انطاف‌پذیر نگه داشتن آن‌ها از فشار شدید و مداوم پیشگیری می‌کند.

وضعیت صحیح بدن در هنگام کار با رایانه



که پاهای شما به خوبی روی زمین قرار گرفته باشد و زاویه ۹۰ درجه داشته باشد (می‌توانید از یک زیرپایی کمک بگیرید).

۷. فاصله مناسب بین چشمان خود و صفحه نمایش را حفظ کنید: برای قرارگیری صحیح صفحه نمایش رایانه، پشت میز خود بنشینید و مانیتور را آفتقدر تنظیم کنید که به اندازه یک بازو فاصله داشته باشد. این به شما کمک می‌کند تا از فشار دادن گردن و شانه‌های خود جلوگیری کنید و وضعیت صحیح بدن خود را حفظ کنید. فراموش نکنید که همیشه روشنایی و کنتراست صفحه را تنظیم کنید تا به چشمانتان فشار نیآورد.

۸. موس را نزدیک نگه دارید: موس را نزدیک بدن خود قرار دهید و در حین استفاده از آن مچ دست خود را شل نگه دارید، بازوی خود را کمی به سمت تنه و دستان خود را درست زیر آرنج خود نگه دارید (استفاده از یک پد می‌تواند به صاف نگه داشتن مچ دست و جلوگیری از فشار دادن کمک کند).

۹. استراحت کنید: درد کمر و گردن اغلب دلیل حفظ وضعیت نامناسب برای مدت طولانی است. در صورت امکان، از روی میز کار خود بلند شوید و کمی حرکت کنید. به جای چند استراحت طولانی، بهتر است هر نیم ساعت، یک تا دو دقیقه دست از کار بکشید و استراحت کنید. همواره سعی کنید صفحه کلید رایانه را در سطح آرنج نگه دارید و ساعدها را روی لبه میز کار قرار دهید.