

ВГМУ им. Н.Н. Бурденко  
Кафедра организации сестринского дела

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА (ГАДЖЕТОВ) НА  
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.  
РОЛЬ МЕДСЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ  
ЗАВИСИМОСТЕЙ

---

Научные руководители:  
к.м.н., доцент Крючкова А.В.,  
к.м.н., доцент Кондусова Ю.В.

Авторы:  
Безин Игорь Вячеславович  
Котлина Екатерина Юрьевна  
студенты СФ -204 группы

**Зависимость от компьютеров и гаджетов негативно влияет на здоровье человека**



В настоящее время компьютер стал незаменимой составляющей нашей жизни. Они внедрены в сферы банковского дела, системы безопасности, медицины, производства, науки и других важных отраслей. С одной стороны, компьютер облегчил жизнь, а с другой — началось формирование зависимости от использования электронных приспособлений.

## Положительное влияние компьютеров

### **Компьютер в медицине**

- Лабораторные анализы
- УЗИ
- Кардиография
- Томография
- Подбор лечения
- Роботы-хирурги
- Базы данных в аптеках



## Отрицательное влияние компьютеров

### **Влияние компьютера**

1. Ухудшение зрения ребенка.
2. Отрицательное влияние на психическое здоровье детей:
  - замедляются темпы развития мозга;
  - раздражительность;
  - нервное напряжение;
  - утомляемость;
  - беспокойство;
  - рассеянность.
3. Замкнутость, боязнь реального мира, затруднения в общении.
4. Ухудшение физического здоровья детей:
  - снижение иммунитета;
  - нарушение кровообращения;
  - сбои в работе всех систем организма.





Существует несколько видов компьютерной зависимости:

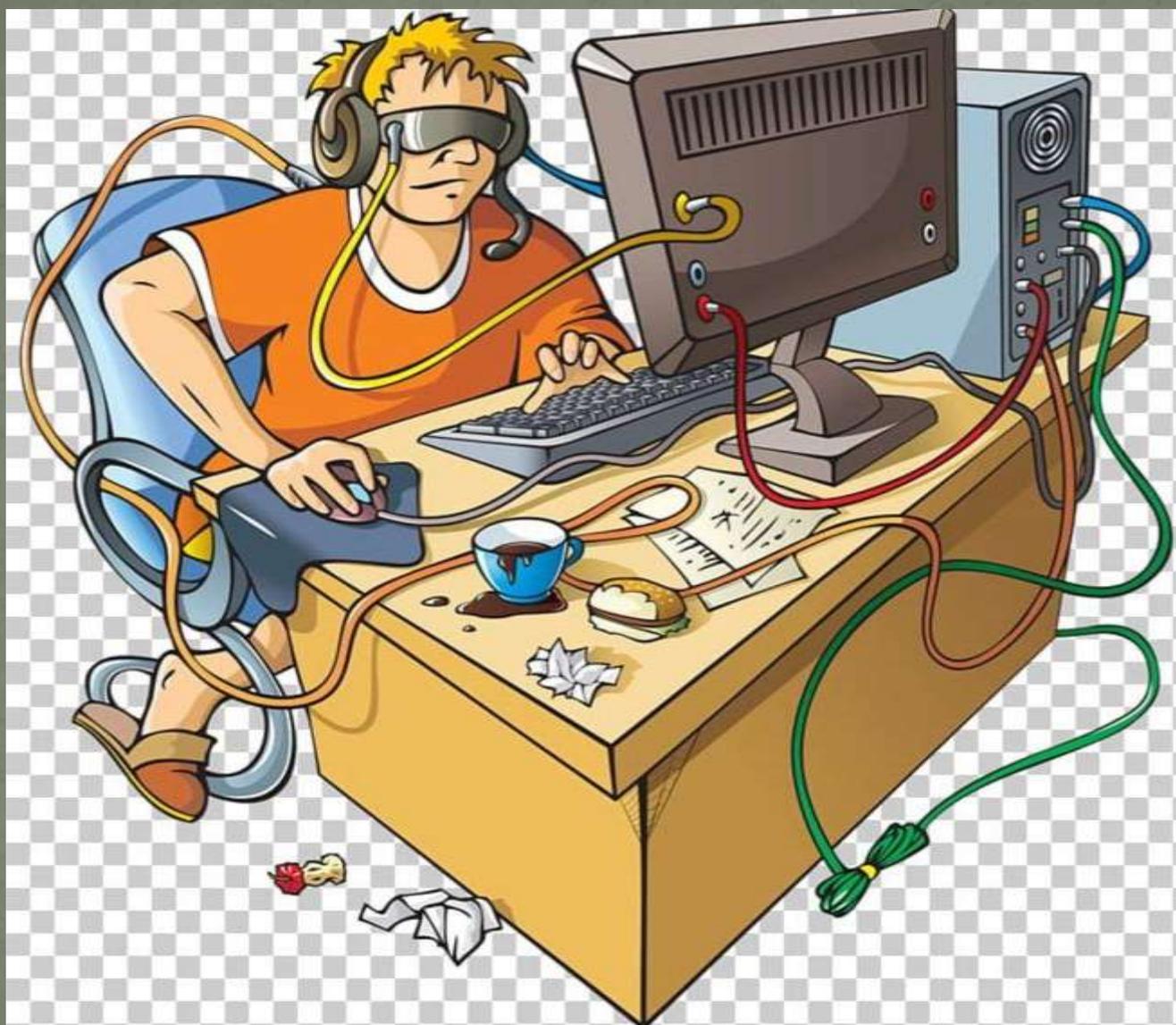
1. Навязчивый сёрфинг.
2. Компьютерные игры.
3. Виртуальные знакомства.
4. Страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм



## Зависимость от интернета (сетеголизм).

Симптомы:

- 1) Длительное пребывание в сети (по 10-14 часов), потеря чувства времени.
- 2) Готовность тратить свободные деньги на компьютер и интернет.
- 3) Отказ от общения в реальной жизни, в пользу виртуальной.
- 4) Расстройство внимания, потеря концентрации.
- 5) Проблемы с работой, учёбой.



## Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).

Симптомы:

- 1) Эмоциональный подъём от игры, предвкушение и ожидание при отсутствии.
- 2) Денежные траты на покупку игр, её улучшений.
- 3) Нежелание отвлекаться от игры и сильное раздражение, если пришлось отвлечься.
- 4) Нарушение питания, в том числе приём пищи перед компьютером.
- 5) Пренебрежение потребностями организма.

## ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРОВ (ГАДЖЕТОВ) НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

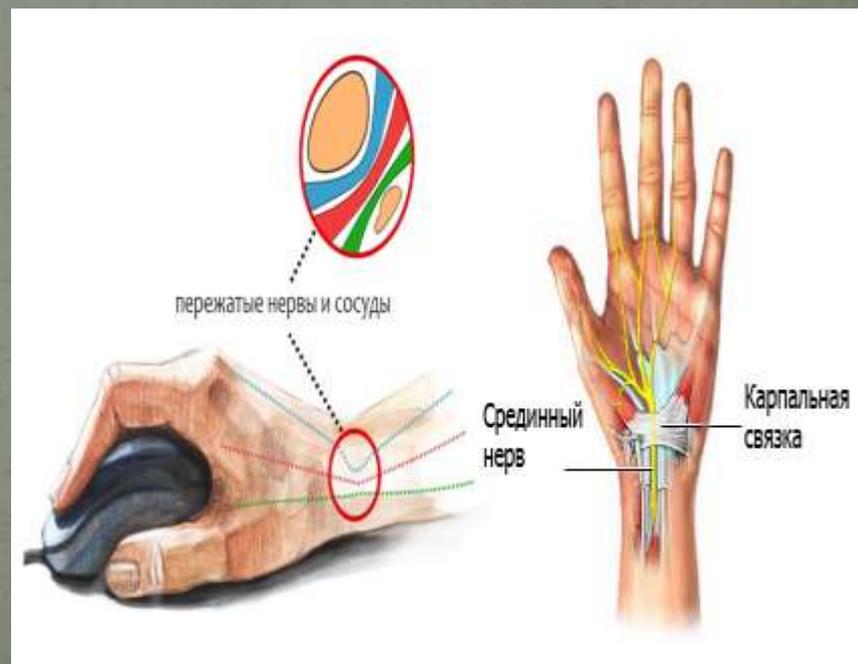
Одним из результатов автоматизации и компьютеризации XXI века является гиподинамия. При сидячем образе жизни происходят необратимые изменения в организме человека: ухудшение зрения, снижением подачи крови в кровеносные сосуды из-за неподвижного положения тела при работе за ПК. В результате происходит ухудшение работы сердца и сбой в нервной системе. Если человек проводит долгие часы в неподвижной позе, то, идет нарушение осанки, а это приводит к изменению скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения. Кроме этого, долгое нахождение за ПК может вызвать головные боли, а также боли в пояснице и шейном отделе.

### Негативное воздействие компьютера на подростка



Расстройства при использовании компьютерной мыши: карпальным «туннельным» синдромом (КТС), или синдромом запястного канала (СЗК). При СЗК происходит проявление хронической травмы срединного нерва, проходящего с ладонной стороны в области лучезапястного сустава. Больные жалуются на онемение пальцев правой руки от большого до безымянного пальца и на внезапную боль в запястье при попытке поднять даже лёгкий предмет.

Также пациенты жалуются на ухудшение зрения, боль в глазах, раздвоение изображения, покраснения век, боли при движении глаз, эффект «песка в глазах».



## РОЛЬ МЕДСЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Рационально построенная система профилактики даёт возможность предотвратить развитие различных заболеваний, инвалидности, а также преждевременной смертности. Профилактику выделяют первичную, вторичную и третичную. Первичная-просветительскую работу среди молодёжи, санитарно-гигиеническое воспитание населения, общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями. Вторичная профилактика направлена на раннее выявление зависимости, а также предупреждение осложнений. Третичная профилактика имеет отношение к людям с патологической зависимостью и призвана способствовать предотвращению срывов во время ремиссии

**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**



- Активизировать воспитательную работу в семье и учебных заведениях.
- Сократить время, которое вы проводите в Интернет.
- Вести активный, здоровый образ жизни, распределяя время для спорта, учёбы и развлечений.

Эксплуатация компьютера значительно облегчает все сферы нашей жизни. С помощью такого устройства мы можем находить большое количество информации, общаться с друзьями и родными, живущими далеко, заниматься самообразованием и даже работать. Но нельзя забывать о том, что пользование ПК чревато развитием зависимости, а также проблем со здоровьем.



## Упражнения для глаз при работе за компьютером.

Материал взят из книги «Как справиться с компьютерной зависимостью» С.В. Красновой

### Упражнение №1.

1. Выполняется сидя. Закрывает глаза на 3–5 с, а затем открывает их на 3–5 с. Повторить 4–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания глазами в течение 1–2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя:

1) смотреть прямо перед собой 2–3 с;

2) поставить палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз;

3) перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с;

4) опустить руку.

Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуются очками, выполняют это упражнение, не снимая их.

4. Выполняется сидя: 1) опустить веки; 2) массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

### Упражнение №2.

1. Исходное положение (далее И. п.) — сидя, откинувшись на спинку стула, кресла. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к столешнице, выдох. Повторить 5–6 раз.

2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. — сидя. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

4. И. п. — сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

5. И. п. — сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4–5 раз.

6. И. п. — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой неподвижный предмет 2–3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.

7. И. п. — сидя, опустить веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.

Спасибо за внимание!!!

