

## عوارض استفاده طولانی مدت از رایانه

متخصص طب کار گفت: نبود ایمنی در محیط کار و استفاده بیش از حد از رایانه در طولانی مدت موجب بروز بیماریها و ناهنجاریها در افراد می شود.



سلامت نیوز: متخصص طب کار گفت: نبود ایمنی در محیط کار و استفاده بیش از حد از رایانه در طولانی مدت موجب بروز بیماریها و ناهنجاریها در افراد می شود.

محمد رادمنش در گفت و گو با ایرنا، افزود: در چند سال اخیر تولیدکنندگان تجهیزات رایانه مانند صفحه کلید، میز و صندلی و سایر وسایل رایانه سعی می کنند تا محصولات را مطابق با اصول ارگونومی طراحی و تولید کنند ، زیرا رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمر درد کاربران رایانه می شود.

به گفته متخصص طب کار ،استفاده نادرست و بیش از حد از رایانه برای اجزای مختلف بدن زیانبار بوده و چشم یکی از این اجزا آسیب پذیر است.

رادمنش ،درد، سرخی و سوزش چشم و آبریزش آن، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم و سردرد منجر می شود را از عوارض یادشده عنوان کرد.

متخصص طب کار ادامه داد: چشم های انسان عادت دارند تا بسیار راحت روی اشیای دور و نزدیک متمرکز شوند به همین دلیل احتمال خستگی ماهیچه چشمی که روی کاغذ و صفحه مانیتور متمرکز شده، وجود دارد.

وی توضیح داد: ماهیچه های دیگر چشم، از تغییرات نور با 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.

رادمنش با یادآوری اینکه افرادی که دارای اختلال انکساری اصلاح نشده هستند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند، گفت: محیط کار نباید خیلی پر نور یا تاریک باشد تا به چشم کاربر فشار وارد نشود.

متخصص طب کار یادآورشده که کاربران برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های چشمی پس از هر 10 دقیقه استفاده از رایانه، پلک های خود را به هم زنند و مدتی به یک نقطه دیگر خیره شوند تا خستگی چشم از بین رود.

رادمنش، دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازوها را از دیگر مشکلات کار مستمر با رایانه عنوان کرد و گفت: درد گردن و کمر در طولانی مدت و خمیدگی پشت از عوارض کار زیاد و طولانی با رایانه است.

وی افزود: کاربران رایانه، ساعدها، دستها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می دهند و این عمل موجب وارد شدن فشار زیاد در زمان طولانی روی ماهیچه ها و تاندون های فرد می شود و در نهایت می تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی منجر شود.

رادمنش ادامه داد: وجود شبکه تهویه مطبوع ، نور کافی و مناسب ، استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد، استفاده از صندلی مخصوص رایانه که ارتفاع آن طوری تنظیم شود که ستون فقرات کاربر را آزار ندهد به همراه استفاده از زیرپایی برای جلوگیری از بی حسی پا و کف پوش اتاق از جنس چوب یا پلاستیک باشد که الکتریسیته ساکن تولید نکند ،می تواند در پیشگیری از بیماریها موثر باشد.