



بیماری‌هایی کاربران کامپیوتر

در حدود 75 درصد کاربران رایانه گاهی اوقات دچار اختلالات اسکلتی عضلانی و دردهای ناحیه کمر، گردن و شانه می‌شوند.

در حدود 75 درصد کاربران رایانه گاهی اوقات دچار اختلالات اسکلتی عضلانی و دردهای ناحیه کمر، گردن و شانه می‌شوند.

مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اعلام کرد: 53 درصد کاربران رایانه از دردناک بودن و خشکی گردن و شانه رنج می‌برند که این اختلالات خوش خیم است و با انجام نرمش‌های مناسب تا حد زیادی بهبود می‌یابد. یکی از شایعترین علل شکایت کاربران رایانه، ناراحتی در ناحیه کمر و گردن است که نشست‌های طولانی مدت روی صندلی نامناسب که حمایت لازم را از کمر انجام نمی‌دهد، خم کردن و بلند کردن مداوم سر برای خواندن برگ‌هایی که روی میز قرار دارد و خم کردن سر به عقب از علت‌های ناراحتی کمر و گردن است. بر اساس این گزارش، عارضه دیگری که کاربران رایانه را تهدید می‌کند، ناراحتی‌های مربوط به دست در حین تایپ کردن است. به مبتلایان به این گونه دردها توصیه می‌شود برای جلوگیری از این امر، کیبوردهایی را انتخاب کنند که متناسب با دستشان باشد به طوری که انگشتان به راحتی روی آن حلقه بزنند و شکل آن به نحوی باشد که مچ دست روی آن قرار گیرد. همچنین به منظور دستیابی به کنتراست لازم در تصویر و حذف موثر میدان‌های الکتریکی، مغناطیسی و اشعه‌های آزار دهنده ناشی از لامپ تصویر بهتر است از فیلتر محافظ استفاده شود.