

CHANGES IN THE CIRCULATORY SYSTEM DURING COMPUTER ACTIVITY

Lupescu Nadina

Scientific adviser: Croitoru Catalina

Hygiene discipline, Department of Preventive Medicine, *Nicolae Testemitanu* SUMPh

Background. The computer is a means that ensures feedback in the learning process, individualization of the learning process, allows searching for information from a large number of sources, modelling the processes or phenomena studied, organizing collective work and in groups. **Objective of the study.** Determining possible changes in the circulatory system during computer activity. **Material and Methods.** A descriptive studio was designed. The research was based on collecting information using the International Databases: Google Scholar and ResearchGate. Were analysed 11 sources published by authors from the Republic of Moldova, Romania, Slovenia, Belgium. **Results.** Computer activity can contribute both to the increase (in 34-53% of users) and to the decrease (in 47-68% of users) of heart rate, blood pressure. These changes depend on the type of activity. One of the main causes of the body's reaction in the process of working on the computer is a sedentary lifestyle, which leads to circulatory disorders, venous stasis in the small pelvis, legs (in 12-33% of users), venous insufficiency (in 10-26% of users), atherosclerosis due to the consumption of foods high in fat and carbohydrates (in 47-68% of users). **Conclusion.** Adherence to the prevention measures applied by students, parents and teachers will minimize/eliminate the unfavourable consequences of computer use.

Keywords: heat wave, cold wave, medical practitioner

MODIFICĂRI ALE SISTEMULUI CIRCULATOR ÎN TIMPUL ACTIVITĂȚII LA COMPUTER

Lupescu Nadina

Conducător științific: Croitoru Catalina

Disciplina de igienă, Departamentul Medicină Preventivă, USMF „Nicolae Testemitanu”

Introducere. Calculatorul este un mijloc ce asigură feedback-ul în procesul de învățare, individualizarea procesului de învățământ permite căutarea informațiilor dintr-un număr mare de surse, modelarea proceselor sau a fenomenelor studiate, organizarea lucrului colectiv și în grupuri. **Scopul lucrării.** Stabilirea modificărilor posibile ale sistemului circulator în timpul activității la computer. **Material și Metode.** A fost elaborat un studiu descriptiv, cercetarea bazându-se pe colectarea informației din bazele de date internaționale: Google Scholar și ResearchGate. Au fost analizate 11 surse publicate de autori din Republica Moldova, România, Slovenia și Belgia. **Rezultate.** Activitatea la computer poate contribui atât la creșterea (la 34-53% dintre utilizatori), cât și la micșorarea (la 47-68% dintre utilizatori) frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale. Aceste modificări depind de tipul de activitate, una din cauzele de bază ale reacției organismului în procesul de lucru la calculator este sedentarismul, care conduce la modificări și la dereglări circulatorii, stază venoasă la nivelul bazinului mic, în picioare (la 12-33% dintre utilizatori), insuficiență venoasă (la 10-26% dintre utilizatori) și ateroscleroză din cauza consumului de alimente cu conținut sporit de grăsimi și glucide (la 47-68% dintre utilizatori). **Concluzii.** Respectarea măsurilor de prevenție, aplicate de elevi, părinți și de către pedagogi, vor minimiza/înlătura consecințele nefavorabile ale utilizării calculatorului.

Cuvinte-cheie: calculator, puls, tensiune arterială, elevi, lecție de informatică.