

Impactul utilizării calculatorului asupra sănătății

Loredana GORBAN 

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
„Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie:

*risc;
calculator;
tulburări vizuale;
tulburări musculo-scheletale;
dependența digitală* violență.

Introducere

În era tehnologiilor, utilizarea calculatorului este indispensabilă în viața de zi cu zi, fiind importantă pentru oameni în realizarea sarcinilor, comunicare, învățare, cât și în dezvoltarea personală. Pe lângă beneficiile pe care le are, utilizarea calculatorului induce și mari riscuri în ceea ce privește sănătatea fizică și psihică, dependența digitală și siguranța în mediu online.

Scopul: Evidențierea riscurilor induse de utilizarea calculatorului și măsuri de prevenire a consecințelor.

Material și metode

În realizarea studiului descriptiv au fost analizate și studiate 50 de surse, cele mai actuale informații și publicații despre riscurile induse de utilizarea calculatorului, informația fiind colectată din baze de date electronice internaționale, inclusiv PubMed și Google Scholar.

Rezultate

Utilizarea de lungă durată a calculatorului implică o serie de riscuri asupra sănătății fizice și psihice a oamenilor. Mai multe studii sugerează că angajații, studenții și alți utilizatori se confruntă cu probleme musculo-scheletale de până la 70%, tulburări vizuale cu 50%, cefalee. Din cele mai frecvente probleme sunt tulburările vizuale, precum este sindromul vederii computerizate de care suferă

7 din 10 persoane, care implică următoarele simptome - ochi uscați, vedere încetățsată, dureri oculare și cefalee. Acest sindrom apare la utilizarea îndelungată a calculatorului cu iluminare excesivă, la nerespectarea pauzelor de lucru în fața monitorului. Toate acestea duc la utilizarea pe larg a ochelarilor și lentilelor în rândul populației. Tulburările vizuale nu sunt unica problemă, oamenii suferă și de probleme musculo-scheletale. Cele mai frecvente simptome pe care le prezintă sunt dureri de gât, care sugerează sindromul tensionat al gâtului, spate, umeri, toate apar în urma poziției incorecte și în lipsa echipamentelor ergonomice adecvate. Oamenii cu timpul încep să sufere de cefalee și migrenă tensională, care la fel este o consecință a utilizării calculatorului fără a respecta niște reguli de comportament în fața ecranului. Este bine cunoscută și dependența digitală în rândul copiilor și adolescenților cu scăderea performanțelor școlare, izolare socială, anxietate. Acest lucru accentuându-se după pandemia Covid-19.

Concluzii

Utilizarea prelungită a calculatorului are un impact negativ asupra persoanelor, afectând calitatea vieții. Pentru a reduce procentul problemelor fizice și psihice e nevoie de-a limita timpul de utilizare și de-a promova activități sociale și fizice.

Autor corespondent:

Loredana Gorban,
e-mail: loredana200211@gmail.com