

INFLUENȚA COMPUTERULUI ASUPRA ORGANISMULUI UMAN

Anisia Popazu

(Conducător științific: Cătălina Croitoru, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. În secolul 21 lumea este foarte pasionată de jocurile la calculator și rețelele de socializare. Dar mulți nu își dau seama de efectele negative care le poate genera computerul. Acesta are efecte negative asupra văzului, sistemului osos și celui nervos. Așa cum dezvoltarea tehnologiilor este de neoprit, sarcina primară a populației este de a cunoaște metodele de folosire corectă a computerului, pentru a preveni anumite boli.

Scopul lucrării. Evidențierea consecințelor în utilizarea incorectă a computerului.

Material și metode. Lucrarea include analiza aspectelor la subiectul cercetat, publicate în ultimii 15 ani. Studiul se bazează pe 42 de surse de literatură din Republica Moldova, România, Rusia, SUA.

Rezultate. Studiile efectuate au demonstrat că nu sunt devieri directe, dar influența permanentă și de lungă durată a factorilor nocivi de mică intensitate stimulează apariția condițiilor ce provoacă stări prepatologice și patologice. Efectele negative în urma folosirii îndelungate a computerului sunt: sindromul de tunel carpian, insomnia, tulburările grave ale somnului, durerea de cap, sindromul de ochi uscat, etc. Lucrul la computer presupune un efort vizual mare și încordare semnificativă, deoarece acest lucru este mai greu decât lucrul cu textele tipărite pe hârtie. Durerile oculare sunt cel mai frecvent semn clinic. Pot apărea probleme la nivelul coloanei vertebrale, mușchilor, oaselor și articulațiilor sub formă de scolioză, cifoasă, hernie de disc etc.

Concluzii. Tehnologiile sunt în continuă dezvoltare, de aceea este important să cunoaștem avantajele lor dar și efectele negative pe care le pot produce și metodele de profilaxie.

Cuvinte cheie: computer, sănătate, profilaxie.

INFLUENCE OF THE COMPUTER ON THE HUMAN BODY

Anisia Popazu

(Scientific adviser: Catalina Croitoru, PhD, assoc. prof., Chair of general hygiene)

Introduction. In the 21st century the world is very passionate about computer games and social networks. But many people do not realize the negative effects that their computer can generate. It has negative effects on vision, the bone and the nervous system. As the development of technologies cannot be stopped, the primary task of the population is to know how to use the computer correctly to prevent certain diseases.

Objective of the study. Highlighting the consequences of misuse of the computer.

Material and methods. The paper includes the analysis of aspects of the subject, published in the last 15 years. The study is based on 42 literature references from the Republic of Moldova, Romania, Russia, the USA.

Results. Studies have shown that there are no direct deviations, but the permanent and long-lasting influence of low-intensity harmful factors stimulates the occurrence of conditions that cause prepathological and pathological conditions. The negative effects of using the computer for a long time are: carpal tunnel syndrome, insomnia, severe sleep disorder, headache, dry eye syndrome, etc. Computer work involves a great deal of visual effort and significant strain because it is harder than working with paper-based texts. Eye pain is the most common clinical sign. There may be problems in the spine, muscles, bones and joints in the form of scoliosis, chest, hernia etc.

Conclusions. Technologies are constantly developing, so it is important to know their benefits, but also the negative effects that they can produce and the methods of prophylaxis.

Key words: computer, health, prevention.