

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سیک زندگی سالم

راهنمای خود مراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسلار



ناشر:

پارسای سلامت

۱۳۹۶

خود مراقبتی در کار با رایانه

کاربرد رایانه در زندگی بشر بسیار زیاد است و تعداد زیادی از افراد ساعات‌های متمادی با آن کار می‌کنند. به همین دلیل شناخت عوامل موثر در محیط کار با کامپیوتر اهمیت زیادی دارد. وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به رعایت اصول صحیح هنگام کار با رایانه ممکن است در بلندمدت سبب بروز بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها شود.

عوارض کار طولانی مدت با رایانه شامل مشکلات چشم، سردرد، کمردرد و فشار در مچ دست، شانه، گردن و دردهای گردن و شانه است که با خستگی شدید عضلات این ناحیه همراه است. دردهای مفصل آرنج، مچ، انگشتان و نهایتاً دردهای پشت و کمر شایع است.

باید توجه داشته باشیم اگر هنگام کار با رایانه، بدن بیش از حد به جلو خم شود، شانه و عضلات گردن قادر به نگهداشتن وزن سر نیستند. بیشتر دردهای ناحیه گردن و پشت که هنگام کار با رایانه ایجاد می‌شوند به دلیل قرارگیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است.



اصول نشستن پشت میز رایانه

بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه بین ران‌ها و تنه حدود ۱۲۰ درجه شود. این گونه نشستن می‌تواند باعث کاهش کمر درد شود.

به گفته محققان ۲۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سپری می‌کنند و نیمی از آن‌ها حتی برای صرف ناهار نیز، میز خود را ترک نمی‌کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می‌گردند، باز هم می‌نشینند.

علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک‌سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن‌های طولانی، از کمر درد رنج می‌برند. از آنجا که بد نشستن می‌تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات، انسان را دچار درد مزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.

بیشتر ما در طول کار، پشت میز و روی صندلی‌هایی نشسته‌ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن‌شان توجه داریم و نه به نحوه نشستن خودمان روی آن‌ها. اما وقتی که کارمان تمام می‌شود، از دردی که در کمر و گردن‌مان حس می‌کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.

وقتی که زاویه نشستن ما قائمه باشد، احتیاج طبیعی ستون فقرات کمتر شده و باعث می‌شود به صفحه‌های زلای بین مهره‌ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار بی‌دری، باعث خورده‌گی و ساییدگی مهره‌ها و ترسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن‌ها می‌شود. همه این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می‌کنند.

در نهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می‌خواهیم درست بنشینیم تا سالم بمانیم یا این‌که با تنبلی، تسلیم کمردرد می‌شویم و یک عمر عذاب می‌کشیم. بد نیست بدانیم متخصصان برای اصلاح وضعیت، نشستن چهار موضوع را مطرح کرده‌اند:



صندلی



■ تا جایی که می‌توانیم باید باسن خود را به تکیه‌گاه (پشت) صندلی نزدیک کنیم. ارتفاع نشیمن‌گاه صندلی را طوری تنظیم کنیم که کف پای‌مان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای ما در راستای ران‌های‌مان باشند (ران و ساق یا زاویه ۹۰ درجه داشته باشند).

■ پشتی صندلی باید با نشیمن‌گاه، زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره‌ها وارد می‌شود و احتیاج‌های آن در وضع طبیعی خود قرار می‌گیرند. اگر لازم است از کوسن‌های کوچک استفاده شود تا پایین و بالای کمر هم تکیه‌گاه داشته باشند. این کار باعث می‌شود احتیاج طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته‌های صندلی هم باید طوری تنظیم شوند که وقتی دست‌ها را روی آن قرار می‌دهیم، شانه‌های‌مان شل و آزاد باشند.

■ صندلی مورد استفاده در محیط کار با رایانه باید از خصوصیات زیر برخوردار باشد:

۱ ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد و هنگام نشستن فرد بر روی آن به صورتی تنظیم شود که کف پاهای فرد بر روی زمین قرار گیرد و زانو با زاویه ۹۰ درجه خم شده باشد.

۲ سطح نشیمن‌گاه صندلی باید حداقل به اندازه عرض کفل و پهنای ران‌ها باشد. برای افراد چاق صندلی‌های پهن‌تر توصیه می‌شود.

۳ ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر باشد و رویه آن از جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند و لبه جلوی صندلی، گرد و لبه بیرونی آن نرم باشد.

۴ زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.

۵ پشتی صندلی باید مطابق با انحنا طبیعی ستون فقرات باشد.

۶ عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتی‌متر باشد.

صفحه کلید

۴

■ صفحه کلید مورد استفاده باید در دسترس فرد و در محلی قرار گیرد که در هنگام کار با آن، ساعد و بازوها زاویه ای بین ۸۰ تا ۱۰۰ درجه ایجاد نمایند. در این حالت بازو باید به زمین عمود باشد و مچ نباید هیچ گونه فشاری را متحمل شود و نباید به بالا، پایین یا داخل خم شود. برای این منظور می توان از تکیه گاه مخصوصی استفاده کرد.

■ صفحه کلید باید از بدنه کامپیوتر مجزا باشد.

■ صفحه کلید باید به طور دقیق در جلوی فرد قرار گیرد.

■ ارتفاع سطح میز کار باید قابل تنظیم باشد.

■ فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد.

■ سطح میز کار باید به اندازه ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیاء و وسایل موجود باشد.

■ وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را دارند، باید در نزدیکی ما و در دسترس او قرار داشته باشند و سایر وسایل نیز باید به صورتی منظم در جای خود قرار گیرند، لازم به ذکر است که اگر امکان استفاده از یک میز بزرگ وجود نداشته باشد، یا فضای روی میز کوچک باشد، می توان با استفاده از پایه متحرک مانیتور، ضمن تنظیم فواصل و ارتفاع مانیتور در بهترین حالات مطابق با اصول ارگونومی، از فضای موجود نیز حداکثر استفاده را کرد که این وسیله با امکان چرخش ۳۶۰ درجه به دور محور خود قابلیت تنظیم محیط کار را تا حد بسیار زیادی افزایش می دهد و در اثر افزایش قابلیت تنظیم فواصل و ارتفاعات مورد نیاز، از خستگی ستون مهره ها و سایر اندام ها جلوگیری می شود.

■ سطح میز کار نباید سفید یا خیلی تیره باشد، چون به نامساعد شدن شرایط روشنایی کمک می کند.



ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پایین) دارای یک قوس محدب و در قسمت پشت، دارای یک قوس مقعر باشد.

۷ صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دستنار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان پذیر سازد.

ماوس

۲

امروزه ماوس ها با شکل های مختلف وارد بازار شده اند. انتخاب ماوس عامل مهمی در هنگام کار با رایانه است.

■ ماوس و صفحه کلید، بهتر است هم سطح باشند.

■ در هنگام کار با ماوس، مچ دست و ساعد باید دارای تکیه گاه باشند.

■ از کلیدهای میانبر به جای استفاده از ماوس کمک بگیرید؛ مانند `ctrl+s` برای ذخیره کردن و `ctrl+p` برای چاپ کردن.

■ از پدهایی (صفحه های مخصوص ماوس) که امروزه به عنوان پد طبی مطرح است، استفاده شود.



میز کار

۳

■ باید میز خود را طوری قرار دهیم که نزدیک ترین فاصله را با ما داشته باشد.

■ اگر با صفحه کلید رایانه کار می کنیم، میز کشویی آن یا خود صفحه کلید را تا حد ممکن به سمت خود بکشیم.

■ دقت کنیم قسمتی که بیشتر از همه استفاده می کنیم، مستقیم جلوی ما قرار گیرد که کمرمان مجبور به چرخش نشود.

■ ارتفاع میز باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های ما بتوانند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست های ما خم نشوند (در امتداد ساعد باشند). در این حالت معمولاً یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود.

■ برای نوشتن هم نباید روی میز خم شویم، بلکه باید با نزدیک کردن میز و صندلی، خود را به کار مسلط کنیم.

خطرات مانیتورها

مانیتورها، ممکن است دو نوع خطر را برای افراد به وجود آورند که عبارتند از:

۱. خطر درخشندگی نور و یا انعکاس و بازتاب نور محیط اطراف به چشمان فرد
۲. خطر تشعشع

مانیتور

از لحاظ اصول ارگونومی، در هنگام کار با مانیتورها، خصوصیات و اصول زیر باید مورد توجه قرار گیرند:

■ بالاترین قسمت صفحه مانیتور در امتداد دید فرد قرار گیرد.

■ فاصله بین چشم‌ها تا صفحه مانیتور بین ۳۰ تا ۶۰ سانتی‌متر و در بعضی موارد در بهترین حالت، ۴۶ سانتی‌متر توصیه شده است.

■ صفحه مانیتور نباید درخشندگی داشته باشد و نور را نیز نباید منعکس کند.

■ تصاویر روی صفحه مانیتور باید واضح و خوانا باشند.

■ برای کاهش انعکاس نور محیط اطراف در مانیتور، باید ضمن تنظیم مانیتور، درخشندگی را نیز در منبع تولید آن کنترل کرد (کاهش داد).

■ باید صفحه مانیتور را طوری تنظیم کنیم تا ستون فقرات ما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان ما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان ما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت.

■ مانیتورها باید در مکانی دورتر از پنجره و در امتداد قائم یا آن‌ها قرار گیرند.

■ برای جلوگیری از انعکاس نور، پس از تنظیم محیط کار می‌توان از یک فیلتر شیشه‌ای یا نوری استفاده کرد.

■ برای ایجاد یک زاویه دید مناسب به صورتی که صفحه مانیتور در میدان دید فرد واقع شود، گردن باید راست نگاه داشته شود و مسیر دید نیز باید به سمت پایین باشد.

■ برای افزایش قابلیت تنظیم مانیتور نیز می‌توان از پایه متحرک استفاده کرد این وسیله به ما امکان می‌دهد که با افزایش قابلیت تنظیم فواصل بر اساس اصول ارگونومی، ضمن قرار دادن مانیتور در محل مناسب (از نظر قرار گرفتن در امتداد دید)، فاصله مناسبی را نیز بین فرد و مانیتور به وجود آوریم و در نتیجه یا پدید

آوردن مناسب‌ترین شرایط دید، از خستگی چشم و سایر عوارض چشمی و همچنین سایر ناراحتی‌ها و عوارض استخوانی - ماهیچه‌ای (در اثر وضعیتی که فرد برای مانیتور به خود می‌گیرد) جلوگیری کنیم.

■ در مواقعی که از رایانه برای اموری چون تایپ یا حروف‌چینی استفاده می‌شود، باید از یک نگهدارنده قابل تنظیم در کنار مانیتور استفاده شود.

■ برای جلوگیری از خطرات میدان‌های الکترومغناطیسی، هیچ‌گاه نباید در پشت مانیتور قرار گرفت.

نورپردازی محیط کار

قرار دادن روشنایی و انتخاب میزان مناسبی از نور می‌تواند توانایی شخص را در هنگام دیدن تصاویر بر روی مانیتور افزایش دهد. اگر روشنایی بسیار زیاد باشد و یا نور بیش از اندازه مناسب بر روی صفحه مانیتور بیفتد، برای دیدن تصاویر بر روی مانیتور دچار مشکل شده و نمی‌توان تصاویر را به وضوح مشاهده کرد، بنابراین موجب خستگی چشم و سردرد می‌شود:

۱. باید میز کامپیوتر و مانیتور را به گونه‌ای در محیط کار قرار دهیم که پشت به پنجره باشد و نور بیرون از اتاق بر روی مانیتور تابیده نشود و یا از پرده و نورگیر در پشت پنجره استفاده شود تا از ورود نور درخشان جلوگیری شود.

۲. بهتر است از نورهای مهربانی و خورشیدی به‌طور ترکیبی در محیط کار استفاده شود تا روشنایی مناسبی برای خواندن در اختیار داشته باشیم.

۳. در صورت استفاده از چراغ مطالعه، باید منبع نور را به موازات خط دید خود قرار دهیم.

۴. در صورتی که از مانیتور LCD استفاده می‌شود، میزان روشنایی بیشتری مورد نیاز است.

۵. منابع روشنایی درخشان که در پشت صفحه نمایش قرار دارند می‌توانند برای کاربران رایانه مشکل ایجاد کنند و در واقع دیدن صفحه کار را به‌طور واضح مشکل سازند.



توقف کار و استراحت

■ به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته، و با نرمش های خیلی ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهیم. برای این منظور نرم افزار **Stretch Break** می تواند کمک کننده باشد. این نرم افزار در مدت زمان هایی که از طرف خود فرد مشخص می شود بر روی صفحه مانیتور ظاهر شده و انواع نرمش ها را نشان می دهد و فرد می تواند به همراه آن چند دقیقه نرمش کند.

■ هر ۲۰ دقیقه به اشتیایی که در فاصله ۶ متری قرار دارند، چند دقیقه چشم بدوزیم.

■ ترجیحاً از یک زیرپایی استفاده کنیم و پاها را روی آن قرار دهیم. این وسیله به راحت بودن وضعیت پاها کمک می کند.

■ میز کار را طوری قرار دهیم که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر ما باشد خودداری کنیم. در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.

■ سطح صفحه کلید، تقریباً هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و مچ ها به طور عادی روی صفحه کلید قرار گیرند، به طوری که هنگام کار، ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد، ۵ تا ۱۰ درجه باشد. موقعیت مابوس در همان ارتفاع و فاصله نسبت به صفحه کلید است.

■ روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد بوده (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده نشود) و شدت آن در حدود ۳۰۰ لوکس باشد.

■ برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر هنگام تایپ یک نوشته یا نامه، استفاده از نگهدارنده های کاغذ برای قرار دادن نامه روی آن لازم است.

■ برای اتاق کار، دمای ۱۹ تا ۲۳ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.

■ بهتر است با باز کردن در و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.



حرکات ورزشی داخل اتاق کار یا پشت میز کامپیوتر

۱ در حالت کاملاً صاف نشسته، دست ها را در کنار بدن قرار می دهیم. به آرامی هر دو شانه را بالا برد، ۵ ثانیه مکث می کنیم، سپس شانه ها را رها می کنیم. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار می کنیم.

۲ در حالت کاملاً صاف نشسته، دست ها را در کنار بدن قرار می دهیم. به آرامی هر دو شانه را ۵ مرتبه به جلو می چرخانیم و سپس ۵ مرتبه به عقب می چرخانیم.

۳ در حالت کاملاً صاف نشسته:

■ هر دو دست را به صورت کشیده در جلوی خود می گیریم و انگشتان و مچ را باز و بسته می کنیم (۵ مرتبه).

■ هر دو دست را به صورت کشیده در طرفین خود می گیریم و انگشتان و مچ را باز و بسته می کنیم (۵ مرتبه).

■ هر دو دست را به صورت کشیده در بالای سر خود می گیریم و انگشتان و مچ را باز و بسته می کنیم (۵ مرتبه).

در حالت کاملاً صاف نشسته:

■ کف هر دو دست را به هم چسبانده و تا جایی که ممکن است آرنج ها را بالا می آوریم.

■ پشت هر دو دست را به هم چسبانده و تا جایی که ممکن است آرنج ها را پایین می آوریم.

۴ در حالت کاملاً صاف نشسته. دست ها را در کنار بدن قرار می دهیم. سر را به یک سمت خم می کنیم، طوری که گوش به شانه همان سمت نزدیک شود. ۵ ثانیه مکث کرده و سپس به حالت اول برمی گردیم (۵ مرتبه). حرکت را برای سمت دیگر تکرار می کنیم.

۵ سر را از حالت کاملاً صاف در راستای بدن به آرامی به پایین خم می کنیم، طوری که چانه به قفسه سینه نزدیک شود. ۵ ثانیه مکث کرده و به حالت اول برمی گردیم.

۶ سر را از حالت کاملاً صاف در راستای بدن به آرامی

به عقب خم می‌کنیم، طوری که کشیدگی در جلوی گردن را احساس کنیم. ۵ ثانیه مکث کرده و به حالت اول برمی‌گردیم.

۷ در حالت کاملاً صاف نشسته عضلات شکم را منقبض می‌کنیم (شکم را داخل می‌کشیم) و ۵ ثانیه مکث می‌کنیم. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار می‌کنیم.

۸ در حالت کاملاً صاف نشسته، پای راست را از روی زمین بلند کرده و مستقیم در راستای ران نگه می‌داریم. ۵ ثانیه مکث کرده و حرکت را با پای چپ تکرار می‌کنیم (۵ مرتبه).

۹ می‌ایستیم و دست‌ها را در گودی کمر می‌گذاریم. به آرامی و فقط ۱۰ درجه به عقب خم شده و قفسه سینه را باز می‌کنیم. ۵ ثانیه مکث کرده و به حالت اول برمی‌گردیم (۵ مرتبه).

۱۰ سپس ۳ تا ۵ نفس عمیق کشیده و به کار خود ادامه می‌دهیم.

۱۱ در صورتی که مراحل بالا را رعایت نکردید و دچار درد شدید بهترین راه؛ استراحت، ماساژ ملایم نواحی درگیر، ریلکس کردن عضلات و آرامش است.



ویژگی‌های محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه

ویژگی‌های یک محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه به قرار زیر است:

■ وجود سیستم تهویه مطبوع

■ نور کافی و مناسب

■ استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد

■ استفاده از صندلی مخصوص کامپیوتر با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از ناراحتی ستون فقرات کاربر

■ استفاده از زیرپایی برای قرارگیری مناسب و راحت پاها

■ کفپوش چوبی یا پلاستیکی برای جلوگیری از ایجاد الکتریسیته ساکن

در صورتی که موارد گفته شده در بالا را رعایت کنیم، فواید بسیاری شامل موارد زیر نصیب ما خواهد شد:

■ پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (مانند کمردرد، سندرم تونل کارپال یا درد شدید در مچ دست، درد ناحیه گردن، درد ناحیه زانو یا آرنج و ...)

۱ کمک به پیشگیری از حوادث

۲ افزایش میزان رضایت‌مندی افراد

۳ افزایش رفاه و آسایش افراد

۴ کمک به افزایش بهره‌وری در کار

۵ کمک به افزایش تولید

البته با وجود رعایت نکات فوق، باز هم امکان بروز بیماری‌های خاص برای کاربران رایانه وجود دارد. کم‌تحرکی هنگام کار با رایانه، چشم‌دوختن در مدت طولانی به صفحه مانیتور و حرکات یکنواخت و تکراری مچ دست، ممکن است سبب بروز انواع عوارض شوند.

■ باید این نکات را در مورد کار با رایانه حتماً رعایت کنیم:

۱ در صورتی که درخشندگی صفحه مانیتور زیاد است، آن را تنظیم کنیم و در صورت لزوم از عینک ضد اشعه استفاده کنیم.

۲ در طول کار با کامپیوتر یا تمرکز بر روی هر چیز دیگری به جز صفحه رایانه، چشم‌ها را در حالت استراحت و آرامش قرار دهیم.

۳ پلک بزنیم، بسیاری از کاربران رایانه حتی به اندازه کافی پلک نمی‌زنند، این امر منجر به خشک شدن چشم و مشکلات دیگر می‌شود.

۴ در صورتی که زیاد تایپ می‌کنیم، از نگهدارنده کاغذ استفاده کنیم.

۵ مچ شما نباید در حالت خم قرار گیرد و در زمان استفاده از صفحه کلید، ماوس و سایر وسایل، ورودی مچ باید در امتداد ساعد باشد تا دچار عوارض مزمن در مچ دست نشوید.

۶ بازوها و آرنج‌ها زمانی آرامش دارند که نزدیک بدن باشند.

۷ در فاصله زمانی ۴۵ دقیقه تا یک ساعت، از جای خود بلند شده چند قدم راه برویم و نرمش کنیم، به این کار که کلاً ۳ تا ۵ دقیقه در هر نوبت طول می‌کشد، به چشم وقت تلف کردن نگاه نکنیم.



روش های کاهش عوارض CVS

کارشناسان برای کاهش عوارض CVS رهنمودهایی را توصیه می کنند، از جمله:

۱ اگر پیوسته با رایانه کار می کنیم، بهتر است هنگام کار کردن با آن به طور ارادی پلک بزنیم، این کار سبب می شود سطح چشم ما با اشک آغشته شده و خشک نشود.

۲ در صورتی که مشکل ما شدید باشد می توانیم از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنیم.

۳ مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشمان ما باشد. این وضعیت علاوه بر این که باعث می شود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد، از خستگی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد، هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد به طوری که ساعد هنگام کار با صفحه کی بورد موازی با سطح زمین باشد.

۴ باید مانیتور خود را طوری قرار دهیم که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با رایانه باید سعی کنیم پرده ها را بکشیم و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهیم.

۵ اگر از چراغ مطالعه بر روی میز خود استفاده می کنیم آن را طوری قرار دهیم که به صفحه مانیتور یا چشم ما نتابد. همچنین می توانیم صفحه های فیلتر بر روی صفحه مانیتور نصب کنیم.

۶ تابش نور به صفحه مانیتور سبب کاهش تفاوت رنگ ها و در نتیجه خستگی چشم می شود. این موضوع به خصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد شدیدتر خواهد بود.

۷ باید هر از چند گاهی به چشمان خود استراحت دهیم. سعی کنیم هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنیم. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود. همچنین به ما فرصت می دهد پلک بزنیم و سطح چشم ما مرطوب

■ در صورتی که نمی توانیم نکات بالا را رعایت کنیم حداقل موارد زیر را حتما رعایت کنیم:

۱ تا می توانیم هنگام کار از جای خود بلند شویم و حرکت داشته باشیم.

۲ تا جایی که ممکن است وسایل روی میز را در دسترس خود قرار دهیم تا برای استفاده از آن ها لازم نباشد مرتب روی میز خم شویم.

۳ هنگام کار، عضلات خود را شل و ریلکس کنیم تا متحمل فشار انقباض عضلاتی اضافی روی بدن خود نشویم.

خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

یکی از مهم ترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه، کاهش میزان پلک زدن است به طوری که افراد هنگام کار با رایانه تقریباً یک پنجم حالت عادی پلک می زنند. این مساله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می شود تا پلک ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع تر تبخیر می شود.

■ عارضه خشکی و بیماری چشم CVS یک بیماری کار مداوم با مانیتور است؛ تقریباً ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با کامپیوتر کار می کنند گرفتار این علائم هستند. مهم ترین علائم CVS عبارتند از: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود.

■ علت پیدایش عارضه CVS آن است که چشم انسان حروف چایی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بیند، زیرا حروف چایی تضاد بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته و لبه های آن ها واضح تر است، حال آن که در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه های آن به وضوح حروف چایی نیستند، بلکه حروف از یک مرکز با تفاوت رنگ بالا شروع شده و به تدریج کم رنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کم رنگ ناپدید می شوند. بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چایی را ندارند.



شود.

۸ اگر مجبوریم که متناوباً به یک صفحه نوشته و مانیتور نگاه کنیم (به خصوص اگر تایپیست هستیم)، ممکن است چشم ما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این عارضه سعی کنیم صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهیم. برای این کار می توانیم از دستگاه گیره کاغذ استفاده کنیم.

۹ فاصله مانیتور با چشمان ما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

۱۰ روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنیم. میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی مانیتور این است که به یک صفحه وب با زمینه سفید نگاه کنیم. اگر سفیدی صفحه برای ما مثل یک منبع نور است روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنیم. در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می رسد روشنایی را زیاد کنیم. در مجموع روشنایی باید در حدی باشد که چشمان ما احساس راحتی کنند.

۱۱ اختلاف رنگ مانیتور باید حداکثر باشد تا لبه های حروف بیشترین تفاوت رنگ را داشته باشند. بدیهی است انتخاب مانیتور مناسب یا مشخصات فنی خوب اگر چه گرانبهاتر به نظر برسد اما بهترین و مطلوب ترین راه حل است.

عوارض و مشکلات کار اداری و پشت میز نشینی

در واقع بدن ما طوری طراحی نشده است که بتوانیم ساعت های متعددی را پشت میز بنشینیم. اما به ناچار بسیاری از ما به انجام چنین کاری مشغول هستیم. به خصوص اگر با رایانه کار می کنیم، فشار زیادی به بدن ما وارد می شود. در اینجا سعی می کنیم به عوارض شایع و متداول چنین مشاغل و نیز راه های حفظ سلامت جسم اشاره کنیم.

۱ از عوارض شایع و دردسرافرین، افزایش وزن است. بنابراین این گونه افراد باید حتماً در طول روز برنامه پیاده روی، دو یا ورزش های دیگر را داشته باشند. باید توجه داشت که این برنامه ورزشی حتماً در طی روز آنها گنجانده شود.

۲ خطر دیگر این نوع مشاغل، ضعف عضلاتی مثل عضلات سرین، شکم و پشت است که موجب کمردرد یا تغییر شکل بدن می شود و گاهی این تضعیف عضلات به حدی شدید است که فرد بارها و بارها به دلیل کمردرد و درد پشت مجبور به استراحت در منزل می شود.

۳ خستگی چشم از دیگر عوارض کار با رایانه است. از خیره شدن به تصویر مانیتوری که نقص دارد بهره میزم. تماشا ی تصاویری که بر فک یا لوزش دارند، چشم را خسته می کنند. استفاده از عینک برای افرادی که دارای عینک هستند، هنگام

کار با رایانه ضرورت دارد. اما استفاده بی مورد از عینک هایی که دارای شیشه های رنگی هستند سبب خستگی چشم خواهد شد.



طب کار

نیروی کار ماهر و متعهد یکی از مهم ترین سرمایه های جامعه محسوب می شود که با بهره گیری از توان خود موجب شکوفایی اقتصادی و توسعه پایدار می شود. مسأله مهم در مورد سلامت نیروی کار آن است که به طور رایجی در مشاغل مختلف، عوامل زیان آوری همچون مواد شیمیایی، سر و صدا، میز و صندلی نامناسب، درجه حرارت نامناسب، تشعشعات و امواج مضر، استرس های روحی - روانی و ... وجود دارند که ممکن است برخورد با آن ها باعث ایجاد بیماری های مرتبط با کار برای فرد شود. نکته اساسی این است که بخش عمده بیماری های شغلی شایع که ایجاد آسیب جسمانی می کنند، مانند: افت شنوایی شغلی، سرطان های شغلی، بیماری های روی، کمردرد و ... که در اثر مواجهه با عوامل و مواد زیان آور در محیط کار ایجاد می شوند غیر قابل درمان، ولی اکثراً قابل پیشگیری هستند. لذا طبق قوانین و مقررات مربوط به سلامت کار، کلیه شاغلین باید در ابتدای استخدام در یک شغل خاص و سپس حداقل سالی یکبار به صورت دوره ای مورد معاینه پزشکی قرار گیرند تا از ایجاد این بیماری ها پیشگیری شود و یا در صورت ابتلا در مراحل اولیه بیماری تشخیص داده شود تا پیشرفت نکند. چندین نوع معاینه سلامت شغلی وجود دارد.

