

رایانه یا موریانه؟

آسیب‌های بینایی

۱

مشکل بینایی شایع‌ترین مشکلی است که در اثر کار زیاد با رایانه ایجاد می‌شود. درد، سرخی، سوزش، آبریزش، دو بینی، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی منجر می‌شود، خستگی و سردرد برخی از این مشکلات هستند. چشم‌های انسان عادت دارند تا بسیار راحت بر روی اشیای دور و نزدیک متمرکز شوند، به همین دلیل وقتی ماهیچه‌های چشم بر روی کاغذ و صفحه مانیتور متمرکز می‌شوند، خسته شده و قدرت تطابق خود را به مرور از دست می‌دهند.

نکته‌هایی برای حفظ سلامت کاربران محمدعلی قربانی

این روزها استفاده زیاد از رایانه در میان نوجوانان باعث شده است بسیاری از بیماری‌هایی که پیش‌ترها در افراد مسن دیده می‌شد، راه خود را بین افراد کم‌سن و سال باز کند و مثل موریانه کم کم به آنها صدمه بزند. مانند بیماری‌های چشم، دست و ستون فقرات که میان این نسل رو به افزایش است. البته نه با این مطلب و نه هر وسیله دیگری نمی‌توان این مشکلات را ریشه کن کرد و به‌طور کامل برطرف نمود، اما با رعایت چند اصل ساده این مشکلات به حداقل می‌رسد.

استراحت چشم‌ها

سعی کنید هر پنج تا ده دقیقه چشم خود را از صفحه نمایشگر بردارید و پنج تا ده ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید. با این کار عضلات چشم استراحت می‌کنند و با پلک زدن سطح چشم خود را مرطوب می‌کنید.

تنظیم روشنایی

میزان روشنایی صفحه نمایشگر باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد. یک روش برای تنظیم روشنایی این است که به یک صفحه وب با زمینه سفید نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است روشنایی صفحه نمایشگر زیاد است و باید کم کنید و اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می‌رسد روشنایی آن را زیاد کنید.

تنظیم فاصله

مرکز صفحه نمایشگر رایانه باید حدود ده تا بیست سانتی‌متر پایین‌تر از چشم شما باشد. این وضعیت علاوه بر این که باعث می‌شود پلک‌ها پایین‌تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد از خستگی گردن و شانه‌ها نیز می‌کاهد. برای این کار، هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرارداد و هم ارتفاع صندلی و میز را تنظیم کرد طوری که ساعد هنگام کار با صفحه کلید، موازی با سطح زمین باشد.

تنظیم نور محیط

صفحه نمایشگر رایانه را طوری قرار دهید که نور پنجره در آن منعکس نشود. هنگام کار سعی کنید پرده‌ها را بکشید و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

گاهی به‌طور ارادی پلک بزنید

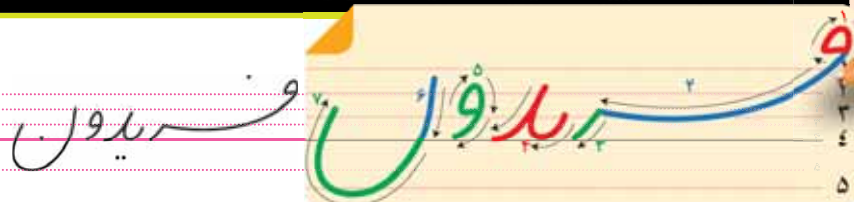
این کار سبب می‌شود سطح چشم شما با اشک آغشته شود و خشک نماند.



خوش‌نویسی با خودکار برای آن‌هایی که می‌خواهند با خط خرچنگ و قورباغه خداحافظی کنند.

ادامه شماره قبل

سرمشق‌ها



یکی دیگر از عوارض شایع کار با رایانه، دردهای عضلانی مثل مچ دست، بازوها، گردن و کمر است که در درازمدت موجب خمیدگی پشت می‌شود. معمولاً کاربران رایانه، ساعدها، دست‌ها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می‌دهند و این عمل باعث واردشدن فشار زیادی در زمان طولانی بر روی ماهیچه‌ها و تاندون‌ها می‌شود و در نهایت می‌تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی منجر شود. صندلی و میز رایانه در حفظ سلامت و فرم عضلات و اسکلت بدن نقش بسیار مهمی دارند؛ بنابراین، باید در انتخاب آن‌ها دقت شود.

ویژگی‌های صندلی

تنظیم مناسب ارتفاع صندلی مانع وارد شدن فشار اضافی بر ناحیه زیر ران‌ها می‌شود؛ ارتفاع صندلی از فاصله کف اتاق تا ناحیه زیر ران‌ها باید از حالتی که شخص نشسته است، کمتر باشد، طول تشک صندلی ۳۸ تا ۴۳ سانتی‌متر و عرض آن ۴۵ سانتی‌متر باشد. برای افراد چاق صندلی‌های پهن‌تر توصیه می‌شود.

صفحه نمایشگر رایانه

صفحه نمایشگر نیز باید طوری تنظیم شود که بالاترین سطح آن در امتداد دید چشم‌ها قرار گیرد و زاویه صفحه آن نسبت به خط فرضی عمود بر میز، ده تا بیست درجه در نظر گرفته شود. فاصله مناسب بین چشم و صفحه نمایش پنجاه تا شصت سانتی‌متر

است. بهترین پس زمینه رنگ برای صفحه نمایش، سبزه تیره رنگ کهربایی است که به عنوان رنگ پیش فرض در ویندوز ۹۸ روی صفحه بود.

میز کار رایانه

میز کار نیز باید قابل تنظیم باشد و سطح کار باید در تراز قرار گیرد که ارتفاع کار کردن را با ارتفاع آرنج هم‌تراز کند.

تکیه‌گاه کمر باید در حدود پنج سانتی‌متر نسبت به پشتی صندلی برجستگی داشته باشد.

ضخامت تشک باید چهار تا پنج سانتی‌متر باشد. با رویه‌ای از جنسی که اصطلاحاً بتواند تنفس کند. لبه جلوی صندلی باید گرد و لبه بیرونی آن نرم باشد.

زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۰ تا ۱۰۵ درجه باشد، برای کاهش فشار وارده بر دیسک‌ها زاویه تا ۱۲۰ درجه ترجیح دارد.

سطح صفحه کلید و موش‌واره

سطح صفحه کلید باید، هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و مچ‌ها به طور عادی روی صفحه کلیدها قرار گیرد، طوری که هنگام کار، ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد، پنج تا ده درجه باشد.

