**Компьютерная аллергия**

Андрей Кириевский

Человек, благодаря своей уникальной способности мыслить, уже немало сделал для того, чтобы облегчить себе жизнь и добиться максимального комфорта. И если некоторые годами ломают голову, трудясь над созданием новых технологий, и совершают научные открытия, то большая часть весьма умело научилась пользоваться плодами их труда.

Пожалуй, среди достижений современной цивилизации компьютерную технику можно по праву назвать предметом наибольшей любви и обожания человека. По ее способности "заселяться" в жилища людей она, наверно, ни в чем не уступает тараканам, да и хлопот доставляет порой не меньше. Совсем недавно ученые обнародовали данные о наличии связи между появлением аллергии, головной болью, кожным зудом и работой за компьютером. Исследования, проведенные группой ученых из Швеции, показали, что при работе компьютера в атмосферу выделяется трифенил фосфат, входящий в состав огнестойкого материала, используемого для отливки корпуса мониторов.

При включенном мониторе пластик нагревается, а вещество высвобождается и попадает в организм, вызывая аллергические реакции. Специалисты отметили значительное увеличение предельно допустимой концентрации трифенил фосфата более чем у половины из восемнадцати протестированных мониторов. После того, как компьютеры изрядно "попотели", испаряя отраву в течение ста восьмидесяти дней работы, что соответствует двум годам их работы в офисе, ученые снова определили содержание трифенил фосфата.

Но и в этот раз количество его в десять раз превышало норму. Как считают исследователи, новые данные смогут прояснить причину возникновения заболеваний кожи у "компьютерщиков", которые, по всей вероятности, вызваны именно действием химиката. Ученые посоветовали производителям компьютеров, оставлять мониторы работающими в течение десяти дней до того, как они будут упакованы для продажи, что позволит избавиться хоть от какой-то части вредного вещества. Руководитель исследования Конни Остман полагает, что помещение, где установлена компьютерная техника, время от времени проветривалось.

К сожалению, вред от работы за компьютером не ограничивается аллергией. Исследователи из Британии обнаружили, что постоянная работа за компьютером, связанная с набором текстов или длительным нахождением пальцев в одном положении, вызывает повреждение запястий. При этом пальцы немеют, а запястья опухают и начинают болеть. Все эти симптомы - следствие повреждения нервов, сосудов и сухожилий. Особенно губительно пристрастие к Интернету и к всевозможным компьютерным играм для детей. Ведь у них, часами просиживающих за монитором, помимо заболеваний суставов рук, еще и формируется неправильная осанка.

Ученые считают, что за формирование нарушенной осанки и заболеваний рук у детей ответственны не столько компьютеры, сколько игровые приставки, такие как Nintendo и Sony Play Staiton. Исследование, проведенное в школах, показало, что у пятнадцати процентов детей в Англии есть поражение большого пальца, и почти у всех отмечается неправильная осанка. Но, несмотря на столь печальную картину, правительство Великобритании планирует обеспечить компьютером каждого ребенка в школе к 2001 году. Возможно, решить проблему можно, научив детей правильно и без вреда для здоровья пользоваться компьютером, но этого чиновники не предусматривают.

О вредном влиянии на глаза при работе с компьютером сказано немало, но сегодняшние мировые стандарты, предъявляемые к мониторам, дают уверенность в том, что зрение не сильно пострадает от излучения. Но многое зависит от индивидуальных особенностей человека. Некоторые, сидя за компьютером, начинают реже моргать, что вызывает сухость глаз, другие неправильно располагают монитор по отношению к глазам. Избежать этого можно, если "не забывать" часто моргать, и используя глазные капли.

Монитор должен находиться от вас на расстоянии около сорока пяти сантиметров, а верхний край экрана - на уровне глаз. И старайтесь проводить за компьютером не более четырех часов в день, делая через каждые сорок минут двадцатиминутный перерыв.