

---

# Sedím u počítače a ničím si zdraví

---

## Sedím u počítače a ničím si zdraví

I lidé, kteří většinu pracovních dnů tráví vsedě v kanceláři, si mohou lehce přivodit nějaký zdravotní problém. Stačí podlehnout pohodlné poloze na židli a hroucení páteře nebo křečové žíly na sebe nenechají dlouho čekat. LN oslovily lékaře, kteří upozorňují na největší zdravotní rizika práce s počítačem.

Při práci s počítačem zapomínáme mrkat

Podle MUDr. Josefa Hycla, Csc., z oční kliniky Lexum práce s počítačem oční vady způsobit nemůže, monitor je spíše přístrojem, který nám pomůže uvědomit si i malou dioptrickou vadu. "Má-li někdo čtvrt dioptrie astigmatismu, nemusí mu to v životě vadit. Na monitoru se mu ale mohou tvořit kolem písmen drobné stíny. Ty jej pak nutí více zaostřovat. Následek je únava očí i těla," vysvětluje Hycl. Další "rizikovou" skupinou jsou lidé kolem 40 let, kteří začínají špatně vidět na krátko. Dívají-li se na počítač z dálky, písmena jsou pro ně malá. Při opačném postupu zase musejí více zaostřovat. Jediným řešením této situace je nákup brýlí či nastavení menšího rozlišení monitoru tak, aby písmena na něm byla větší. Někteří lidé si také stěžují na to, že při práci s PC cítí v očích "škubání". Zvýšený nitrooční tlak pak přičítají "zírání". Ani tyto problémy však nezpůsobuje samotný PC. Při soustředěné práci s ním totiž lidé zapomínají mrkat. Přirozeně mrkáme každých několik vteřin. Pokud nemrkáme, dochází během cca 10 vteřin k drobným poruchám slzného filmu. Ty dráždí nervová zakončení v rohovce a vedou k slzení a pocitu unavených očí.

Počítač a nervová soustava

Síla působení elektromagnetického záření na člověka závisí na intenzitě a délce záření, vlastnostech zdroje záření a také na citlivosti člověka. Současné výzkumy vlivu účinku "slabých" zdrojů elektromagnetického pole a různých typů záření, vycházejících například z mobilních telefonů, televizí a monitorů počítačů však ukazují, že na činnost mozku, nervový systém a další důležité lidské orgány komerčně vyráběné "zdroje záření" vliv nemají. Podle dostupných studií totiž splňují hygienické normy a neměly by tak vést ke vzniku nádorů či jiných vážných onemocnění. Odborníci se však tak úplně neshodují v názoru na to, zda takové záření neovlivňuje paměťové funkce člověka. "U vnímavých lidí však spíše může práce u špatně nastaveného monitoru v nevhodně osvětleném prostředí, stejně jako sledování intenzivně se měnících barevných a kontrastních vzorů a obrázků, vyvolat bolesti hlavy. Případně také různé druhy migrény, záchvat glaukomu (silná bolest oka doprovázená zamlženým viděním, vyvolává ji náhlé zvýšení nitroočního tlaku) a především pak také rozvoj epileptického záchvatu," vypočítává rizika práce na počítači doc. MUDr. Martin Bojar, CSc., přednosta Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Motol. Riziko záchvatu a dalších potíží u vás stoupá tehdy, když hraje pozdě v noci počítačové hry a před tím jste se nenajedli a nenapili. "Tady jde ovšem o působení světelných a zrakových podnětů, ne o vliv škodlivého záření," upozorňuje doc. Bojar.

Držení těla

Jestliže u počítače téměř ležíme, pak přetěžujeme horní hrudní a krční páteř. Pro oči je totiž nejpřirozenější, když hledí rovně - a toho dosáhneme tak, že hlavu a krk vytáhneme do svislé polohy. Naopak při hrbení přetěžujeme střední a dolní hrudní páteř.

Vliv tiskárny na sliznice

Práce v kancelářském prostředí může ovlivnit i zdraví sliznic. Ačkoliv bar viva, která se vyskytuje v tonerech tiskáren a kopírek nejsou vysloveně zdraví škodlivá, při dlouhodobém kontaktu s nimi může dojít k podráždění sliznic a k tvorbě chronických zánětů. Ty se podle doc. MUDr. Aleše Hahna, Csc. z fakultní nemocnice Královské Vinohrady mohou projevit například pálením sliznic, výtokem z nosu, pocitem přítomnosti cizího tělíska v krku, zvýšeným zahleněním nebo i podrážděním oční spojivky. "Za zmínku také stojí, že dlouhodobé vdechování výparů z tiskáren nebo kopírek může vést k poškození nervové soustavy," podotýká doc. Hahn.