

المعهد التقني الحوبان TII

# مخاطر جهاز الكمبيوتر

سلامة وصحة مهنية قسم البرمجة

احمد يوسف علي محمد

٣٦

ارهاق واجهاد للعينين  
بسبب ضوء الشاشة  
المسلط على العينين .

تشويش في التركيز .

اضعاف للنظر .

تعب واوجاع في  
عضلات الرقبة اذا  
كانت الشاشة في  
مستوى عالي .

اصابة العينين  
بالجفاف من قلة  
التغميض عند النظر  
الى الشاشة .

هناك اضرار من  
المجال  
الكهرومغناطيسي  
الصادر من الشاشة  
التقليدية .

الكمبيوتر جهاز مهم ومفيد جدا في حياتنا اليومية  
والجميع يدرك ذلك فهو وسيلة ممتازة للاتصال باي  
انسان في جميع انحاء العالم ، ووسيلة ممتازة  
للحصول على المعلومة من اي مكان في العالم ، وهو  
اداة ممتازة للتسلية والالعاب للكبار والصغار ، وكذلك  
فهو مهم للاعمال التجارية والهندسية والطبية  
والدراسة الجامعية وغيرها واشياء اخرى كثيرة لا  
يتسع المجال لذكرها ، ولكن في الحقيقة هناك الكثير  
من المساويء والاضرار والمخاطر التي يسببها  
استخدام الكمبيوتر، ورغم ذلك لا غنى عنه في  
عصرنا هذا ويقال حديثا ان من لا يستطيع استخدام  
الكمبيوتر يعتبر اميا في هذا الزمان .

## الاضرار التي يسببها الكمبيوتر :

غشاوة في العينين تؤثر على الرؤية .

حكة ووجع في العينين .

وجع في عضلات العين بسبب بقاء مسافة النظر ثابتة .

الشعور بحساسية للضوء .

قلة حركة عضلات الجسم يؤدي الى خمول وكسل  
الدورة الدموية فيها .

بقاء الساقين ثابتين في وضع معين يؤدي  
الى حبس الدم في الوريد الصاعد واتلاف  
صمامات الاوردة ومن ثم التسبب في  
جلطات الساق .

نتيجة بقاء الجسم في وضع واحد ثابت  
ولمدة طويلة فيكون هناك اجهاد وضغط  
على احد العضلات او المفاصل او الغضاريف



او العظام ثم ضعفة وتلفه عند اي حادثة طارئة .

انتقال عدوى كثير من الامراض عند استخدام الكيبورد والماوس في الكمبيوتر في الاماكن العامة كالمقاهي وصلالات الكمبيوتر العامة .

التوحد والعزلة والانطواء يصبح من طباع الطفل المدمن على الكمبيوتر فهو لا يستطيع الابتعاد عن الكمبيوتر وتركه فيصبح عصبيا وعدوانيا .

قد يؤدي الكمبيوتر الى زيادة كهرباء المخ عند الاطفال المدمنين على الكمبيوتر مما يسبب نوبات من الصرع والتشنجات .

قد يؤدي وضع الكمبيوتر المحمول عل الفخذين والركبتين الى حروق في الفخذين وقد تتطور المسألة الى الاصابة بالسرطان .

الحرارة المنبعثة من الكمبيوتر المحمول قد تؤثر على خصوبة الرجل اذا ما وضع على الافخاذ والارجل فيقضي على بعض اعداد الحيوانات المنوية .

الجلوس لفترات طويلة في مشاهدة الكمبيوتر يؤدي الى السمنة بسبب قلة الحركة وتناول الطعام وقت التعامل مع الكمبيوتر وبدون قيود .

وهناك بعض المخاطر الاخرى كتصفح بعض المواقع الغيراخلاقية مما يؤدي الى افساد الكثير من الشباب .

## الوقاية من مخاطر الكمبيوتر



تقليل فترات الجلوس امام الكمبيوتر واخذ فترات راحة للحركة والمشي اذا كانت المدة طويلة .

يجب الجلوس جلسة صحيحة على الكرسي بان يكون ظهرك مستند الى ظهر الكرسي ثم ضع

- . لوحة المفاتيح والفأرة في وضع مناسب للذراع والمعصم .
- . إتاحة الفرصة للعينين للراحة من النظر الى الكمبيوتر .
- . إتاحة الفرصة للعين كي ترمش وترطب داخلها .
- . تجنب التيارات الباردة التي تجفف العين وخاصة لمن يضع عدسات لاصقة والابتعاد عن تيارات الهواء الصادرة من المكيفات والتي تسبب التشنج في عضلات الرأس والرقبة والاكثاف .
- . يجب ترك الكرسي والقيام ببعض الحركات والمشي والتمارين الخفيفة .
- . يجب وضع الشاشة في المستوى المناسب للعينين .
- . تحويل النظر من الشاشة الى اي مكان آخر لبضع ثواني كل ربع ساعة .
- . عليك ان تبعد الشاشة عن العينين ليس اقل من نصف متر .
- . يجب تنظيف شاشة الكمبيوتر من الغبار الذي يشوش الرؤية .
- . يجب تكبير خط الكمبيوتر الى الحجم المناسب لنظرك .
- . تجنب استخدام الكمبيوتر في المقاهي او الصالات العامة خوفا من انتقال عدوى بعض الامراض عن طريق الماوس والكيبورد .
- . تجنب وضع الكمبيوتر على الفخذين والركبتين تجنباً للحرارة المنبعثة من الكمبيوتر والتي تؤثر على درجة الخصوبة عند الرجل ، وقد تؤدي الى بعض الحروق في الفخذين .