ВОСЕМЬ ЧАСОВ ЗА ЭКРАНОМ



Рабочий день не должен стоить тебе здоровья

Сергей Антонов

Сергей Антонов

Восемь часов за экраном. Рабочий день не должен стоить тебе здоровья

https://litres.ru/74719623
SelfPub; 2026

Аннотация

Ноутбук вы закрыли. А рабочий день всё ещё болит в шее.

Глаза устали, кисть ноет, на вечер сил не осталось. И завтра снова восемь часов перед экраном. Знакомо? Откройте эту книгу до того, как привычное «потом отдохну» станет вашим единственным планом заботы о себе. Здесь можно начать с самого близкого: обустройства рабочего места, положения монитора, перерывов, движения в течение дня и вечернего режима. Отдельные разделы посвящены запястьям, спине, сну и перегрузке от интернета. Выберите, что пора пересмотреть в своём рабочем дне. У вас ведь есть жизнь и после выключения компьютера.

В редакционной работе над книгой использовались инструменты ChatGPT.

Содержание

Введение 4
Конец ознакомительного фрагмента. 70

Сергей Антонов
Восемь часов за экраном. Рабочий день не должен стоить тебе здоровья

Введение

На любом этапе жизни здоровье остаётся нашей опорой: именно оно даёт силы справляться с трудностями.

Сегодня, благодаря стремительному развитию технологий, в нашей жизни появился незаменимый помощник, о котором наши предки и мечтать не могли, — компьютер. Работа, учеба, развлечения — ничто из этого не обходится без него; он сопровождает нас повсюду. А поскольку настольные компьютеры громоздки и неудобны для переноски, учёные изобрели портативные ноутбуки. Они лёгкие, стильные, и мы ласково называем их «ноут». Компьютер стал частью повседневной жизни, принося новые возможности и удобства.

Но у компьютера есть и обратная сторона. Для тех, кто ежедневно вынужден проводить время за компьютером, удобство и скорость, которые дают технологии, нередко оборачиваются проблемами со здоровьем. Пользуясь компьюте-

ром каждый день, мы ценим его удобство, но одновременно сталкиваемся с возможными последствиями для физического и психического здоровья: сухость в глазах, бледность кожи, боли в пояснице и спине, травмы запястий и боли в плечах, бессонница и забывчивость, тревога и депрессия, погружение в виртуальный мир… Согласно результатам соответствующих исследований, среди людей, регулярно пользующихся компьютером, 83 % испытывают усталость глаз, 63,9 % — боль в плечах и пояснице, 56,1 % — головную боль, а 54,4 % — потерю аппетита; значительную долю составляют также те, у кого наблюдаются такие заболевания, как нарушение вегетативной нервной системы, депрессия и психические нарушения, связанные с атеросклерозом. Эти цифры, по-видимому, служат для нас предупреждением: длительная работа за компьютером может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье!

Однако мы не можем просто отказаться от компьютеров, чтобы избежать возможного вреда, поэтому нам следует научиться правильно и безопасно пользоваться компьютером. Полностью исключить негативное влияние компьютера трудно, но мы можем свести его к минимуму. Поэтому мы и подготовили эту книгу. Надеемся, что читатели, часто работающие за компьютером, найдут в ней подходящие для себя методы профилактики и лечения вредных последствий использования компьютера, чтобы компьютер, придавая краски нашей современной жизни, не влиял на нашу нормальную

жизнь и не нарушал наши биологические часы и жизненные ритмы. Давайте пользоваться компьютером осознанно, всегда иметь здоровое тело, гибкий ум и гармоничную душу.

Эта книга представляет собой научно-популярное издание, посвящённое охране здоровья людей, длительно работающих за компьютером. В ней мы подробно описываем прямой и косвенный вред, наносимый длительным использованием компьютера глазам, коже, позвоночнику, запястьям, сну, репродуктивной системе, мозгу и психике, а также даем доступные и понятные рекомендации по решению этих проблем с учетом повседневных привычек, физических упражнений, питания и психологической настройки. Мы предлагаем эффективные методы профилактики и лечения, которые легко понять с первого взгляда и применить с первого раза, благодаря чему эта книга станет «настольной книгой» для тех, кто хочет поддерживать здоровые отношения со своим «напарником» — компьютером. Давайте откроем эту книгу и вместе избавимся от угроз здоровью, связанных с компьютером, чтобы обеспечить благополучие тела и духа!

Берегите свои глаза

Уверены, что каждая красавица мечтает, чтобы её хвалили за яркие и выразительные глаза. К сожалению, в офисах всё реже встретишь такой ясный взгляд: некогда сиявшие глаза устают и тускнеют после долгих часов перед монитором. Ни тушь, ни яркие тени не скроют усталого взгляда…

Проблемы со зрением у тех, кто работает за ком-

пьютером

Проблема цифровой эпохи — компьютерный зрительный синдром

Экраны компьютеров, которыми мы пользуемся каждый день, состоят из множества мельчайших световых точек. При постоянной смене интерфейсов и перемещении курсора мыши глаза, длительно воспринимая часто мигающее изображение, с трудом фокусируются, быстро устают, а нормальная секреция слезной жидкости серьезно нарушается. Со временем это приводит к развитию компьютерного зрительного синдрома. К числу его распространенных симптомов относятся усталость глаз, их покраснение, сопровождающиеся головной болью и чувством давления в голове, появление двоения в глазах, сухость глаз, светочувствительность, ухудшение зрения, ложная близорукость, а также периодическое затуманивание зрения, склонность к воспалениям и аллергическим реакциям, появление «ложного дальтонизма» и изменение восприятия цветов.

Как же определить, страдаете ли вы синдромом компьютерного зрения? Все очень просто: если после работы за компьютером вы постоянно ощущаете сухость и ломоту в глазах, будьте осторожны, ведь именно ломота в глазах является одним из симптомов этого заболевания. Кроме того, к симптомам синдрома компьютерного зрения относятся усталость глаз, головная боль, двоение в глазах (то есть появление двух изображений), ощущение размытости изображения на экра-

не, отек и боль в глазах, а также воспаление.

Глаза «болят» от долгой работы с экраном на близком расстоянии; глаза «сухие» из-за недостатка влаги. «Боль» приводит к утомлению глаз и даже к нервному переутомлению — именно поэтому при длительной работе за компьютером возникает головная боль. «Сухость» возникает из-за того, что глаза слишком сосредоточены на экране, в результате чего частота морганий снижается, а слезная жидкость быстро испаряется.

Кроме того, в большинстве современных офисов установлены системы кондиционирования, из-за чего влажность в помещении низкая, что еще больше ускоряет испарение слезной жидкости. Если вы, к тому же, носите контактные линзы, то ситуацию можно охарактеризовать всего четырьмя словами — «как соль на рану», и именно это является основной причиной приобретенного синдрома сухого глаза.

Не стоит пренебрегать синдромом сухого глаза

Глаза — это окна души, и каждый мечтает иметь яркий взгляд. Однако с распространением компьютеров у всё большего числа людей, работающих за компьютером, начинают возникать проблемы со зрением, и синдром сухого глаза является одной из них. Как правило, с возрастом выделение слёз у человека постепенно уменьшается, поэтому среди пожилых людей заболеваемость синдромом сухого глаза выше. Однако в последние годы тенденция к омоложению этой болезни становится всё более заметной.

Между верхним и нижним веками находится слезный слой, содержащий вещества, защищающие глаза от инфекций. Когда мы моргаем, слеза равномерно распределяется по поверхности глазного яблока, смывая пыль с конъюнктивы и сохраняя ясность зрения. Однако при работе за компьютером из-за чрезмерной концентрации внимания частота морганий часто снижается с нормальных 20 раз в минуту до 4–5 раз в минуту, а у людей, сильно сосредоточенных на работе за компьютером, интервал между морганиями может достигать 30 секунд. В результате слезы, защищающие глазное яблоко, испаряются под воздействием воздуха, а из-за уменьшения частоты морганий их выделение сокращается, в то время как воздействие света и излучения, попадающего в глаза, увеличивается.

Кроме того, мерцание изображения и постоянное выделение тепла компьютером также приводят к сухости окружающей среды. В таких условиях сухости слезный слой на глазах человека, пристально смотрящего на экран, испаряется за считанные секунды, в результате чего появляются такие симптомы, как покраснение, сухость, чувство тяжести и жжение в глазах; у некоторых людей к ним могут добавляться головные боли и боли в суставах — это и есть синдром сухого глаза. У людей, находящихся в помещениях с кондиционером или носящих контактные линзы, симптомы сухости глаз проявляются ещё ярче. Согласно результатам исследования, проведённого соответствующими органами, у 90 %

людей, работающих за компьютером более 3 часов в день, возникают проблемы с глазами.

Конечно, синдром сухого глаза может быть вызван не только длительным использованием компьютера, но и является реакцией на высокий рабочий стресс, приводящий к физическому и психическому истощению. По данным недавнего исследования, среди сотрудников, которые весь день смотрят в экран компьютера и после работы постоянно жалуются на боль и усталость в глазах, почти треть считает, что ежедневно сталкивается с высоким рабочим стрессом. В отличие от них, среди тех, кто не испытывает значительного стресса на работе, редко кто жалуется на боль в глазах из-за длительного просмотра экрана.

Если вы только что почувствовали сухость и першение в глазах, то, скорее всего, это сигнал протеста со стороны ваших глаз. На данном этапе глаза находятся лишь в состоянии функционального нарушения. Однако если и в этот момент не уделить внимания защите глаз, они будут длительно находиться в состоянии сухости, что приведет к отслоению клеток эпителия роговицы, вызовет органическое повреждение, усугубит симптомы и серьезно ухудшит зрение.

Частое использование компьютера может усугубить близорукость

Некоторые считают, что после 18 лет близорукость больше не прогрессирует. На самом деле это заблуждение: зрение человека не закрепляется окончательно по мере физи-

ческого развития. Если взрослый человек длительное время читает, смотрит в компьютер или телевизор, это также может привести к появлению близорукости или усугублению уже имеющейся.

Цилиарные мышцы наших глаз автоматически регулируются в зависимости от расстояния до рассматриваемого объекта; как правило, острота зрения при фокусировке на близких объектах (например, на экране компьютера) примерно на 100 градусов ниже, чем при фокусировке на дальних объектах. Однако при длительном использовании компьютера цилиарные мышцы глаз находятся в постоянном напряженном состоянии, что приводит к их ригидности и потере эластичности. В результате зрение ухудшается, как у подростков, и возникает ложная близорукость, сопровождающаяся нечеткостью зрения. Такая близорукость вызвана усталостью и на начальной стадии может быть устранена с помощью отдыха. Но если в силу характера работы глазам не удается получить достаточного отдыха, то через полгода–год она перерастет в истинную близорукость, а степень близорукости будет постепенно усилиться.

Любители компьютеров, берегитесь глаукомы!

Для офисных работников ежедневное нахождение перед компьютером по десять с лишним часов — обычное дело. Однако японское исследование показало: у людей, которые ежедневно проводят перед экраном компьютера более 9 часов, вероятность развития глаукомы в два раза выше, чем у

остальных, а близорукие, длительно работающие за компьютером, относятся к группе особого риска.

Глаукома — это заболевание глаз, вызванное повышенным внутриглазным давлением. Если это давление превышает давление в сосудах глазного яблока, оно препятствует притоку крови к зрительному нерву, что приводит к повреждению глаза. Поскольку при повреждении глаза в первую очередь страдает краевая часть сетчатки, на начальной стадии этого заболевания никаких предвестников не наблюдается. Многие люди даже не замечают, что их глаза постоянно подвергаются повреждениям, а зрение в периферической части сетчатки постепенно ухудшается.

Глаукома считается второй по значимости причиной слепоты; люди, страдающие этим заболеванием, теряют зрение незаметно для себя. Врачи медицинского факультета Университета Тохо в Японии провели опрос среди примерно 10 000 сотрудников нескольких японских компаний. Результаты показали, что у 522 сотрудников (5,1 % от общего числа) были проблемы со зрением. Большинство из тех, кто интенсивно пользовался компьютером, страдали дальнозоркостью или близорукостью, причем у трети из них подозревали глаукому.

Дальнейшие исследования показали, что длительное использование компьютера людьми с близорукостью, по-видимому, тесно связано с глаукомой. Хотя на данный момент исследователи ещё не выяснили причины этого явления, счи-

тается, что зрительный нерв у близоруких людей более уязвим к нагрузке, создаваемой компьютером, чем у людей с нормальным зрением.

Остерегайтесь «компьютерного конъюнктивита»

Мы не знаем, сколько людей пользовалось клавиатурой компьютера, на котором мы работаем каждый день (за исключением личных компьютеров). Если хотя бы один из пользователей страдает конъюнктивитом, то остальные могут заразиться. Особенно летом, когда выделение пота у человека увеличивается, многие привыкли вытирать пот рукой и потирать глаза, что на самом деле очень опасно. Летом конъюнктивит встречается чаще, мы все знаем, что при плавании легко заразиться этим заболеванием, но при этом пренебрегаем риском заражения через клавиатуру и не приучаем себя не тереть глаза во время работы за компьютером и мыть руки после этого, поэтому заражение «красными глазами» в данном случае вовсе не удивительно.

«Красные глаза» — это, по сути, эпидемический острый конъюнктивит, включающий эпидемический кератоконъюнктивит и эпидемический геморрагический конъюнктивит. Это заболевание отличается высокой заразностью и коротким инкубационным периодом. При заражении у пациента появляются покраснение и отек век и конъюнктивы, возникают зуд и боль в глазах, помутнение зрения, водянистые выделения, а также ощущение инородного тела, светобоязнь, слезотечение и жжение. У небольшого числа паци-

ентов могут также наблюдаться поражения роговицы, влияющие на зрение. Последние данные исследований подтверждают, что при несвоевременном лечении «красных глаз» может развиться нервный паралич, приводящий к параличу конечностей и другим симптомам.

Частое ношение контактных линз при работе за компьютером может привести к катаракте

Возможно, многие удивятся: разве катаракта — это не заболевание пожилых людей? Какое отношение оно имеет к нам, молодым?

Да, катаракта — это заболевание, которым чаще всего страдают пожилые люди, но то, что оно стало ассоциироваться с работающими людьми в расцвете сил, во многом связано с ношением контактных линз. Сегодня многие молодые люди с близорукостью, стремясь к эстетическому виду и удобству, часто выбирают контактные линзы, особенно те из них, кто следует за модой. Однако многие, возможно, не знают, что длительное ношение контактных линз при работе за компьютером не только ухудшает зрение, но и повышает риск развития катаракты.

Вред, наносимый контактными линзами глазу, связан с материалом, из которого они изготовлены. Современные контактные линзы производятся из полимерных материалов. Хотя на ранних этапах ношения они не причиняют вреда, под воздействием электромагнитного излучения компьютера этот материал постепенно разлагается и изменяется.

Некоторые из этих разложившихся мелких молекул попадают через лимфатическую систему в хрусталик, где соединяются с тканями, участвующими в его восстановлении, образуя новые полимеры. Благодаря самоочищающемуся механизму глаза часть этих полимеров выводится из глаза в виде гнойных выделений. Однако со временем количество полимеров, отлагающихся на хрусталике, постепенно увеличивается, и в конечном итоге самоочищающийся механизм глаза уже не способен вывести все полимеры, а сами контактные линзы также препятствуют их выведению. Это приводит к накоплению полимеров внутри хрусталика и постепенному развитию катаракты, которая в тяжелых случаях может даже привести к слепоте.

Ужасающая внезапная слепота

Сообщается, что сотрудник одной из компаний в Чэнду, играя в видеоигры дома во время отпуска, внезапно почувствовал резкую боль в глазах и ничего не смог разглядеть. По словам пациента, он играл в игры без перерыва на протяжении четырёх ночей подряд. Утром четвертого дня, около 10 часов, он смутно почувствовал ломоту в глазах и слезотечение, но не придал этому значения. Однако через некоторое время он внезапно почувствовал невыносимую боль в глазах, кровеносные сосуды начали спазмироваться и пульсировать, а перед глазами наступила полная тьма. В больнице врачи пришли к выводу, что причиной стало чрезмерно длительное использование компьютера, в результате чего глаза

подвергались сильному раздражению в течение длительного времени, а пациент без перерыва вглядывался в ярко мерцающий экран, что привело к «серьёзному нарушению зрения и временной потере зрения», которое в медицине также называют «внезапной слепотой». При лечении этого заболевания, как правило, полной слепоты не наступает, и через несколько часов зрение восстанавливается, однако зрительная функция, безусловно, будет серьёзно нарушена.

Защитите свои глаза от «компьютерного синдрома»

Держите экран на удобном расстоянии от глаз

Хорошее зрение важно и для работы, и для повседневной жизни. Людям, которые много работают за компьютером, для защиты зрения в первую очередь следует соблюдать оптимальное расстояние до экрана. Ведь положение тела и расстояние при работе за компьютером также являются причинами утомления глаз: слишком близкое расстояние или неправильная осанка, а также чрезмерное приближение к экрану повышают риск получения вреда от излучения. Особенно при использовании ноутбуков: из-за небольшого размера экрана пользователю приходится работать в непосредственной близости от устройства, что вынуждает наклонять голову вперёд и напрягать мышцы шеи, вызывая усталость и усугубляя утомление глаз. У некоторых компьютеров из-за длительного использования качество изображения на экране снижается, а чёткость ухудшается, что также затрудняет чте-

ние. Кроме того, слишком яркое или слишком слабое освещение в рабочей среде вызывает сильный контраст между экраном и окружающей средой, что раздражает глаза.

Эксперты считают, что для защиты глаз в первую очередь необходимо соблюдать правильную осанку и рекомендуют поддерживать расстояние между глазами и экраном компьютера не менее 50 сантиметров. Лицам, занимающимся вводом текста, следует уменьшить расстояние между документом и экраном компьютера, чтобы снизить утомляемость глаз, вызванную постоянным переключением взгляда с одного объекта на другой.

Расположите монитор ниже, чтобы глаза меньше уставали

Помимо соблюдения определенного расстояния между компьютером и глазами, на здоровье глаз могут влиять расположение компьютера, регулировка стола и стула, а также осанка.

Как правило, высота размещения компьютера должна быть такой, чтобы верхняя кромка экрана находилась на 30° ниже уровня горизонтального взгляда, а сам экран был слегка наклонен вверх на 10°. С одной стороны, это позволяет уменьшить площадь открытой поверхности роговицы и снизить риск развития синдрома сухого глаза; с другой — снять напряжение в мышцах шеи и снизить вероятность развития заболеваний шейного отдела позвоночника.

Высота сиденья должна быть такой, чтобы колени были

естественно согнуты под углом 90° или слегка наклонены вперед, а стопы плоско стояли на полу. Если сиденье слишком высокое, ноги будут свисать, что ухудшит кровообращение в ногах; если же сиденье слишком низкое, ноги будут сгибаться, сдавливая внутренние органы, что повлияет на работу желудочно-кишечного тракта. Спинка кресла должна быть наклонена вперед, чтобы позвоночник был максимально выпрямлен; в противном случае длительное сгорбленное положение не только сдавливает внутренние органы, но и приводит к преждевременному появлению сутулости. Старайтесь сидеть прямо, лицом к экрану, не располагайте компьютер под углом сбоку, иначе со временем это приведёт к нарушению аккомодации глаз; кроме того, это вызовет чрезмерное сгибание шеи, поясницы, плеч и запястий, что приведёт к их перенапряжению. Также следует позаботиться о хорошей вентиляции рабочего помещения, правильном освещении и умеренной влажности. За компьютером должно оставаться достаточно свободного пространства, чтобы во время перерывов в работе взгляд мог отдыхать.

Правильная настройка освещения и яркости экрана

При работе за компьютером яркость экрана должна быть умеренной, не слишком высокой, а фон — по возможности многоцветным. При чтении длинных текстов следует чередовать белый фон с черным шрифтом и черный фон с белым шрифтом. По возможности избегайте работы за компьюте-

ром в темноте, при этом яркость освещения в помещении должна быть немного ниже яркости экрана. Следите за тем, чтобы на экране не появлялись отражения вашего лица, источников света и других предметов, так как любые блики и тени усиливают утомляемость глаз. Чтобы избежать попадания прямого света в помещении на экран и появления мешающих бликов, источники освещения не должны освещать компьютер прямо спереди, сзади или сверху вниз. Лучше, чтобы свет падал с левой или правой стороны, либо чтобы источник света сначала направлялся на потолок, а затем рассеянный свет освещал рабочую зону. Людям, носящим очки, следует также выбирать линзы с антибликовым покрытием, чтобы предотвратить более серьезное повреждение глаз.

Работая за компьютером, чаще моргайте

Очень часто офисные работники проводят за компьютером целый день, что неизбежно наносит вред глазам. Среди множества способов защиты зрения есть один самый простой и быстрый — чаще моргать.

Не стоит недооценивать это небольшое движение — оно помогает уменьшить усталость глаз. По мнению экспертов, «компьютерный синдром» — это состояние, связанное с длительным напряжением зрения при неподвижном взгляде на экран, что приводит к уменьшению частоты морганий, серьезной недостаточности выработки слёзной жидкости, сухости роговицы и утомлению глаз. Поэтому лучший способ избежать утомления глаз — чаще моргать, давая глазам воз-

можность отдохнуть, улучшая состояние роговицы и снимая утомление.

Как правило, рекомендуется сознательно моргать 300 раз в день: это не только способствует выработке слезной жидкости и снятию симптомов сухости и раздражения глаз, но и очищает глаза, а также оказывает на них легкий массажный эффект, тем самым снимая усталость.

Во-вторых, частая работа на близком расстоянии приводит к длительному напряжению цилиарных мышц, затрудняя восстановление их функций, что может легко привести к близорукости. Механизм регуляции рефракции в наших глазах заключается в следующем: хрусталик обладает эластичностью; когда глаз смотрит на объект, расположенный на большом расстоянии, цилиарная мышца находится в расслабленном состоянии, поддерживая определённое натяжение подвешивающих связок хрусталика, в результате чего хрусталик, под действием тяги этих связок, принимает относительно плоскую форму; когда глаз смотрит на объект, расположенный близко, кольцевая цилиарная мышца сокращается. Таким образом, аккомодация глаза в основном зависит от эластичности хрусталика и функции цилиарных мышц. А частое моргание во время длительной работы на близком расстоянии позволяет расслабить напряженные цилиарные мышцы, что способствует восстановлению их функции.

Поэтому офисным работникам при работе за компьютером следует чаще выполнять это простое действие — мор-

гать, чтобы снять усталость глаз и как можно лучше защитить «окна нашей души».

При частом использовании компьютера следует с осторожностью носить контактные линзы

Контактные линзы непосредственно соприкасаются с роговицей и поворачиваются вместе с движением глазного яблока, поэтому при коррекции зрения их рефракционная сила остается относительно стабильной. В то же время очки находятся на расстоянии примерно 12 миллиметров перед роговицей, и при движении глазного яблока во всех направлениях линзы не поворачиваются вместе с ним, в результате чего их фактическая рефракционная сила в определенной степени изменяется. Поэтому многие молодые люди, часто работающие за компьютером, отдают предпочтение контактным линзам.

Однако при частом ношении контактных линз во время работы за компьютером из-за высокой гидрофильности линз (особенно мягких) и истончения или исчезновения липидного слоя слезной жидкости под воздействием линз может усилиться испарение слезной жидкости, что еще больше усугубляет симптомы сухости глаз. Кроме того, у людей, длительно носящих контактные линзы, из-за раздражения, кислородного голодания, сухости и других факторов снижается сопротивляемость и чувствительность тканей поверхности глаза, что может привести к воспалительным инфекциям и механическим повреждениям глаз. Поэтому для тех, кому

приходится работать за компьютером, контактные линзы не являются лучшим выбором.

Если же выбор пал на контактные линзы, перед их ношением следует сначала провести измерение объема слезной секреции. В случае обнаружения снижения слезообразования лучше отказаться от контактных линз. Людям с нормальным слезообразованием можно выбрать контактные линзы с низким содержанием воды, а также регулярно и сознательно выполнять самостоятельные мигательные движения, капать в глаза увлажняющие капли без консервантов и сократить время ношения линз. Кроме того, следует позаботиться об улучшении условий работы, например, поставить увлажнитель воздуха под компьютерным столом и избегать попадания потока воздуха из кондиционера непосредственно в глаза. Все эти меры помогут уменьшить ощущение сухости в глазах.

Умелый массаж и тёплые компрессы для снятия усталости глаз

Ухаживать за глазами можно с помощью простых массажных приемов, которые описаны ниже

1. Массаж точки Цзинмин: точка Цзинмин расположена по обеим сторонам переносицы, примерно в полусантиметре от внутреннего угла глаза. Положите ребристую поверхность больших пальцев обеих рук на точки Цзинмин и надавите на корень носа, сначала сдавливая вниз, затем вверх; одно сдавливание вниз и вверх считается одним тактом. Выполните 4

серии по 8 тактов.

2. Массаж точки «Сибай»: точка «Сибай» расположена в углублении ниже середины нижнего края глазницы. Ужмите эту точку указательными пальцами обеих рук, не используя слишком большую площадь давления; одно нажатие и одно отпускание считается одним тактом. Выполните 4 серии по 8 тактов.

3. Массаж точек «Тайян»: точки «Тайян» расположены примерно на расстоянии 1 цуня назад от линии, проходящей между внешним углом глаза и концом брови. Прижмите ребристую поверхность больших пальцев обеих рук к точкам «Тайян»; одно нажатие и одно ослабление давления считается одним тактом. Выполните 4 серии по 8 тактов.

4. Разглаживание области вокруг глаз: сожмите обе руки в кулаки, затем указательными пальцами плотно прижмитесь к глазницам и проводите движениями «вверх-вниз» от внутреннего к внешнему краю, по 15 раз для верхней и нижней частей глазницы, до появления ощущения покалывания и наполненности в области глаз.

5. Разглаживание век: слегка прикройте глаза, соедините пальцы обеих рук и разглаживайте кожу от точки «Цинмин» наружу до точки «Тонцзыляо» (расположенной в углах обоих глаз). Повторите 30–50 раз.

Весь процесс массажа занимает примерно 2 минуты. Эта методика массажа помогает прояснить ум и зрение, а также улучшить зрительную остроту; она особенно полезна при ле-

чении синдрома сухого глаза.

Кроме того, после работы за компьютером можно прикладывать к глазам тёплые влажные полотенца по 15 минут. Если после вышеуказанных мер дискомфорт в глазах сохраняется, лучше обратиться к офтальмологу.

Йога для глаз: избавьтесь от усталости глаз

При длительном пребывании в Интернете глаза часто начинают доставлять дискомфорт: они становятся сухими, щиплют и чешутся, и даже ежедневное закапывание глазных капель не решает проблему. На самом деле эту проблему можно решить, просто выполняя несколько простых упражнений из йоги для глаз.

1. Сядьте на стул, держите спину ровно, плечи расслабьте, руки положите естественным образом на бедра, взгляд направьте вперед.

2. Посмотрите вверх, на небо или потолок, и задержите взгляд на 2 секунды; затем посмотрите вниз, на пол, и задержите взгляд ещё на 2 секунды. Один такой цикл движения глаз вверх и вниз считается одним подходом. После завершения подхода закройте глаза на 2 секунды.

3. Откройте глаза, смотрите прямо перед собой, затем посмотрите как можно дальше вправо, затем влево, снова вправо, а затем снова влево. В конце посмотрите прямо перед собой и закройте глаза (каждый поворот головы в сторону длится 2 секунды) примерно на 5–8 секунд.

4. Откройте глаза, дышите естественно, поочередно пово-

рачивайте глазные яблоки влево и вправо по 10 раз, вверх и вниз по 10 раз, по часовой стрелке и против часовой стрелки по 10 раз. При поворотах глазных яблок движения должны быть медленными, один полный круг занимает примерно 1 минуту.

5. Потрите ладони друг о друга, чтобы согреть их, затем положите левую ладонь на левый глаз, а правую — на правый. Ладони должны легко прилегать к области глаз, не создавая ощущения давления. Держите ладони на глазах 8–10 секунд, при этом продолжайте дышать естественно.

6. Уберите ладони, немного отдохните, представьте, что смотрите вдаль, затем верните взгляд и посмотрите на что-то очень близкое.

7. По завершении упражнения мягко закройте глаза — вы почувствуете, как расслабляются глазные мышцы.

Эта серия йогических упражнений помогает размять глаза, эффективно устраняет напряжение и сухость глаз, вызванные длительной работой за компьютером, питает глаза и ускоряет обмен веществ в глазных тканях.

Зарядите глаза с помощью диеты

Обеспечьте «компьютерные глаза» необходимыми питательными веществами

1. Витамин А

Витамин А способствует синтезу и регенерации тканей глазного яблока, поддерживая нормальное зрение человека. При дефиците витамина А в организме снижается способ-

ность глаз адаптироваться к темноте, а в тяжелых случаях может развиться куриная слепота.

Еще одним заболеванием, связанным с дефицитом витамина А, является синдром сухого глаза. Увлажнение роговицы, поддержание в ней определенного уровня влаги, а также ее эластичность и увлажненность, предотвращающие проникновение бактерий, грибков и химических веществ, зависят от действия в организме человека одного из мукополисахаридов, синтез которого тесно связан с витамином А. При недостатке витамина А в организме синтез мукополисахара нарушается, что затрудняет поддержание полноценного функционирования эпителиальной ткани. В результате гиперплазии и ороговения слизистой оболочки конъюнктивы и роговицы отслоившийся эпителий закупоривает протоки слёзных желез, нарушая отток слёзной жидкости. Кроме того, ороговение эпителиальных клеток слёзных желез приводит к снижению секреторной функции. Оба этих фактора могут вызывать или усугублять синдром сухого глаза.

Поэтому офисным работникам, часто работающим за компьютером, необходимо уделять особое внимание включению в свой рацион продуктов, богатых витамином А, таких как различные субпродукты животного происхождения, рыбий жир, молочные продукты и яйца. Из растительных продуктов следует употреблять морковь, мальву, шпинат, чеснок, зеленый перец, батат, а также фрукты: апельсины, абрикосы, хурму и т. д.

2. Витамины группы В

Витамины группы В также являются одним из источников питания для зрительного нерва. При недостатке витамина В1 в организме глаза легко утомляются; недостаток витамина В2 может привести к кератиту.

Витамины группы В в большом количестве содержатся в таких продуктах, как кунжут, соя, свежее молоко и пшеничные зародыши; людям, часто работающим за компьютером, следует уделять особое внимание их употреблению.

3. Витамин С

Суточная потребность организма в витамине С составляет 50–100 мг. Дефицит витамина С может вызвать кровоизлияния в веках, конъюнктиве, передней камере глаза, стекловидном теле, сетчатке и глазнице. Кроме того, витамин С является важным питательным компонентом хрусталика глаза; его недостаток может привести к помутнению хрусталика и развитию катаракты. Своевременное восполнение витамина С поможет предотвратить вышеупомянутые кровоизлияния в глазных тканях, а также замедлить развитие катаракты.

К продуктам, богатым витамином С, относятся различные свежие овощи и фрукты, среди которых особенно высокое содержание этого витамина наблюдается в зеленом перце, горькой тыкве, капусте, свежих финиках, боярышнике, грушах, апельсинах и т. д.

4. Кальций

Кальций способствует снятию напряжения и усталости

глаз. К продуктам с высоким содержанием кальция относятся бобовые, зеленые листовые овощи, сушеные креветки, молоко и т. д.

5. Белок

Белок является основным компонентом клеток, и глаза не являются исключением, поскольку для восстановления и обновления тканей необходимо постоянное пополнение запасов белка. К продуктам, богатым белком, относятся нежирное мясо, субпродукты, рыба и креветки, молочные продукты, яйца, бобовые и т. д. Людям, много работающим за компьютером, рекомендуется употреблять их в больших количествах.

Выбирайте правильные чайные напитки для защиты глаз

1. Чай из цветков хризантемы

В древности хризантему благородно называли «гостем, продлевающим жизнь»; она относится к лекарственным средствам высшего качества, способна снимать жар и выводить токсины, очищать печень и улучшать зрение, а также обладает отличным лечебным эффектом при утомлении глаз и потере четкости зрения. Хризантему можно применять как наружно, так и внутрь — в обоих случаях она защищает глаза. Для наружного применения достаточно смочить вату в отваре из хризантемы и нанести на область вокруг глаз; при регулярном применении это поможет устранить отечность. Кроме того, можно регулярно пить чашку чая из хризантемы, что также поможет облегчить симптомы усталости глаз.

Если пить 3–4 чашки чая из хризантемы в день, это даже поможет восстановить зрение.

Существует много разновидностей хризантем, так как же выбрать лучшие? Многие предпочитают хризантемы с белыми и крупными цветками, но на самом деле всё наоборот: мелкие, некрасивые и желтоватые хризантемы считаются лучшими. При заваривании чая из хризантем не нужно добавлять чайные листья — достаточно просто заварить сушеные цветы в воде или отварить их. Зимой его можно пить горячим, а летом — охлажденным; в любом случае это отличный напиток. Если добавить в чай из хризантем ягоды лимонника, получится «чай из хризантем и лимонника». Для офисных работников этот чай — идеальный вариант: он не только выводит токсины и улучшает внешний вид, но и защищает глаза.

2. Зеленый чай

Зеленый чай — самый популярный оздоровительный напиток последних лет, поскольку он содержит мощный антиоксидант — катехин, а также витамин С, которые не только устраняют свободные радикалы в организме, но и стимулируют выработку надпочечниками гормонов, противодействующих стрессу.

Кроме того, зеленый чай богат провитамином А, который после поглощения организмом быстро превращается в витамин А. Витамин А не только участвует в синтезе родопсина, но и позволяет глазам лучше видеть в условиях слабого

освещения. Таким образом, зеленый чай не только нейтрализует вредное воздействие излучения компьютера, но и защищает и улучшает зрение.

3. Чай из ягод годжи

Плоды лимонника богаты β-каротином, витамином B1, витамином С, кальцием, железом и другими питательными веществами, которые укрепляют печень, почки и улучшают зрение. Благодаря естественной сладости лимонника, будь то в виде чая или в качестве перекуса, он оказывает значительную помощь людям, работающим за компьютером, страдающим от сухости и усталости глаз, а также ухудшения зрения.

4. Чай из семян юэмин

Семена юэмин обладают свойствами, очищающими от жара, улучшающими зрение, укрепляющими мозговой мозг, успокаивающими печень и укрепляющими суставы и кости; регулярное употребление этого чая людьми, работающими за компьютером, помогает снять усталость глаз. Если заваривать чай из хризантемы, ягод годжи и семян юэмин, получая «чай из ягод годжи, хризантемы и семян юэмин», то он помогает облегчить симптомы усталости и сухости глаз, вызванные перенапряжением зрения у людей, работающих за компьютером.

Диетические рецепты для защиты от радиации и улучшения зрения

1. Каша из свиной печени и зелёной фасоли

Ингредиенты: 100 г свежей свиной печени, 60 г зелёной

фасоли, 100 г риса, соль и глутамат натрия по вкусу.

Приготовление: промыть маш и рис, положить в кастрюлю, довести до кипения на сильном огне, затем перевести на слабый огонь и варить на медленном огне. Когда каша будет готова на 80 %, добавить в кастрюлю нарезанную ломтиками или полосками свиную печень и варить вместе с кашей. После готовности добавить приправы — блюдо готово.

Полезные свойства: укрепляет печень и питает кровь, снимает жар и улучшает зрение, омолаживает и увлажняет кожу, придаёт лицу сияние; особенно подходит для тех, кто много работает за компьютером и страдает от ухудшения зрения и нечёткости изображения.

2. Каша с ягодами лимонника и шелковицы

Ингредиенты: по 5 г листьев годжи, ягод шелковицы и дикого ямса, 5 красных фиников, 100 г риса джонг.

Приготовление: поместите все вышеперечисленные ингредиенты в кастрюлю и варите до получения каши.

Полезные свойства: лимонник и шелковица укрепляют печень и почки; дикий ямс и красные финики укрепляют желудок и селезенку. Людям, страдающим от усталости глаз из-за частого использования компьютера, рекомендуется употреблять эту кашу два раза в день — утром и вечером. При регулярном употреблении она не только устранит симптомы усталости глаз, но и укрепит организм.

3. Баранья печень в соусе из соевого соуса и уксуса

Ингредиенты: 500 г бараньей печени, растительное мас-

ло, соевый соус, уксус, сахар, рисовое вино, имбирь, зеленый лук, крахмал — по вкусу.

Приготовление: баранью печень вымыть, нарезать ломтиками, обвалять в растворенном в воде крахмале, затем обжарить в раскаленном масле, добавить рисовое вино, соевый соус, уксус, сахар, имбирь и зеленый лук и жарить до готовности.

Полезные свойства: укрепляет печень и улучшает зрение, оказывает вспомогательное лечебное действие при снижении зрения и куриной слепоте.

4. Свиная печень с ягодами годжи

Ингредиенты: 100 г ягод годжи, 500 г свиной печени, растительное масло, соевый соус, сахар, соль, кулинарный рисовый вино и крахмал — по вкусу.

Приготовление: Свиную печень вымыть, нарезать ломтиками, обвалять в растворенном в воде крахмале, затем обжарить в масле, добавить рисовый спирт и соевый соус, сахар и соль, посыпать промытой лисичкой, несколько раз перемешать, сбрызнуть маслом и подавать к столу.

Полезные свойства: укрепляет печень и почки, улучшает зрение и увлажняет лёгкие. Регулярное употребление этого блюда людьми, много работающими за компьютером, помогает облегчить такие симптомы, как сухость в глазах, ухудшение зрения, головокружение и тошнота.

5. Напиток из черной фасоли, грецких орехов и молока

Ингредиенты: 500 г порошка из чёрной фасоли, 500 г ядер

грецких орехов, 100 мл молока, 1 чайная ложка мёда.

Приготовление: обжарьте ядра грецких орехов до легкого потемнения, снимите кожицу, дайте остыть, растолките в кашицу, смешайте с порошком из черной фасоли, затем влейте кипяченое молоко, добавьте мед. Принимайте каждое утро или после завтрака, либо употребляйте вместе с завтраком.

Действие: укрепляет почки, усиливает мышцы глаз, улучшает аккомодацию и снимает симптомы усталости глаз.

6. Суп из хризантем и моркови

Ингредиенты: 5 г цветков хризантемы, 100 г моркови, нарезанный зеленый лук, соль, кунжутное масло, глутамат натрия по вкусу.

Приготовление: морковь вымыть, нарезать тонкими ломтиками и отложить в тарелку; в кастрюлю налить бульон, добавить цветы хризантемы и морковь, посолить, довести до готовности, сбрызнуть кунжутным маслом и добавить немного глутамата натрия.

Полезные свойства: регулярное употребление питает печень и кровь, улучшает зрение и придает глазам блеск.

Глава 1.

Срочная помощь вашей «компьютерной коже»

Кто не хочет быть «красавицей, наполненной кислородом»? Однако под воздействием «внутренних и внешних факторов», таких как ультрафиолетовое излучение, излучение от компьютера и недосыпание, люди, проводящие много времени за компьютером, постепенно становятся группой

высокого риска, чья кожа страдает от «кислородного голодания». Живя в эпоху компьютеров, мы радуемся эффективности и удобству в работе и повседневной жизни, но пока мы ещё не осознали всю опасность, компьютер уже незаметно наносит вред нашей коже — она становится сухой, поры расширяются, появляются мелкие прыщики, образуются и постоянно усиливаются тёмные круги под глазами… Такому нездоровому состоянию кожи мы дали новое название — «компьютерная кожа». Когда ваша кожа находится на грани гибели, вы уже недалеко от того, чтобы превратиться в «желтолицую бабу»!

Компьютер крадет красоту кожи

Статическое электричество приводит к сухости кожи лица и появлению пятен

У многих работающих за компьютером женщин на лице без видимой причины появляется множество раздражающих пятен, шелушений и мелких сухих морщинок. Хотя появление пятен в основном зависит от работы эндокринной системы, длительное пребывание за компьютером, недостаток физической активности и неправильное питание приводят к нарушению эндокринного баланса у «компьютерщиц», что способствует образованию пятен. Все это является результатом негативного воздействия компьютерного монитора на кожу.

Большинство людей, работающих за компьютером, уже привыкли к такому режиму работы: первое, что они дела-

ют, вбегая утром в офис, — включают компьютер, и с этого момента начинается их рабочий день. Однако при включении монитора компьютера возникает огромный заряд статического электричества, который мгновенно притягивает к себе большое количество пыли из окружающей среды, и в этот момент вы фактически оказываетесь в очень грязной среде. Эти мельчайшие частицы пыли легко забивают поры и одновременно поглощают влагу с поверхности кожи. Со временем возникает замкнутый круг, при котором сухая кожа становится всё суше, а жирная — всё жирнее, что ускоряет старение кожи.

Когда компьютер работает стабильно, постоянно исходящее излучение, хотя и не наносит коже немедленного вреда, может накапливаться. То есть у людей с чувствительной кожей частое использование компьютера может привести к появлению светочувствительных кожных заболеваний: на коже могут появиться мелкие красные высыпания или красные пятна, кожа может потускнеть или покрыться пигментными пятнами — всё это является следствием накопления излучения с течением времени.

Излучение компьютера делает цвет лица тусклым и без блеска

Красавицы, ежедневно проводящие время за компьютером, со временем замечают, что кожа теряет блеск, становится тусклой и приобретает желтоватый оттенок. Эти симптомы в основном связаны с тем, что излучение монитора ком-

пьютера способствует скоплению пыли вокруг кожи, которая оседает на лице. Если после работы за компьютером не умыться тщательно, кожа постепенно становится тусклой и теряет блеск. Тусклый и сухой цвет лица заставляет человека выглядеть изможденным и уставшим, а весь облик будто бы постареет на несколько лет.

Остерегайтесь преждевременного появления темных кругов под глазами

Темные круги под глазами возникают из-за частых ночных бдений, эмоциональной нестабильности, усталости глаз, старения, слишком медленного кровотока в венах, недостаточного снабжения кожи вокруг глаз кислородом, избыточного накопления углекислого газа и продуктов обмена веществ в венах, что приводит к хронической гипоксии, потемнению крови, застою и пигментации кожи вокруг глаз.

Формирование темных кругов связано со многими факторами, такими как недосыпание и чрезмерная усталость, которые не дают векам отдохнуть и заставляют их постоянно находиться в напряженном сокращенном состоянии. Это приводит к длительному увеличению кровотока в этой области, что вызывает переполнение сосудов подкожной клетчатки вокруг глаз, в результате чего возникает застой крови и остаются темные тени.

Помимо вышеперечисленных причин, частое использование компьютера также может привести к преждевременному появлению темных кругов под глазами. Многие женщины,

часто работающие за компьютером, страдают от этой проблемы: кожа вокруг глаз теряет упругость, уголки глаз опускаются, появляются выраженные темные круги и мешки под глазами, что придает лицу утомлённый вид. В основном это происходит из-за длительного вглядывания в экран, вызывающего чрезмерную усталость, а также из-за недосыпания и сверхурочной работы, что приводит к преждевременному старению кожи вокруг глаз.

Попрощайтесь с надоедливой «компьютерной кожей»

Разумно расположите свой компьютер

Правильное расположение компьютера в определенной степени влияет на вред, наносимый коже. При установке компьютера старайтесь не направлять заднюю часть монитора в сторону людей, поскольку излучение компьютера наиболее интенсивно сзади, затем — с левой и правой сторон, а с передней стороны монитора излучение, напротив, самое слабое.

Сидя перед экраном, необходимо правильно отрегулировать высоту монитора: центр экрана должен находиться на одном уровне с грудью пользователя, а расстояние от лица до экрана зависит от его размера. Как правило, для 14-дюймового экрана расстояние от лица должно составлять около 50–60 см, для 15-дюймового — около 60–70 см, а для 17-дюймового — более 80 см.

Во-вторых, освещение в помещении должно быть уме-

ренным; следует избегать попадания прямых лучей света на экран, чтобы не возникали блики и другие помехи. Если в помещении сухо, особенно в кондиционированных помещениях, следует поставить рядом миску с водой или увлажнитель воздуха для поддержания влажности в помещении. Периодически следует смачивать лицо чистой водой, включая область вокруг глаз.

Регулярно чистите клавиатуру

Клавиатура, которой мы часто пользуемся, имеет неровную поверхность, а между каждой клавишей есть щели, в которых очень легко скапливается пыль. Если вы ещё и любите есть за компьютером, то упавшие остатки еды или случайно пролитые капли напитков со временем приведут к тому, что грязь внутри клавиатуры будет накапливаться всё больше и больше. Обычно поверхность клавиатуры можно просто протереть, но с грязью и бактериями в укромных уголках и щелях справиться зачастую невозможно, поэтому многие просто не хотят этим заниматься. На самом деле, если долго не чистить клавиатуру, она легко может превратиться в место скопления микроорганизмов, вызывающих кожные заболевания. Поэтому регулярная чистка клавиатуры имеет решающее значение для защиты кожи.

Многие привыкли переворачивать клавиатуру и очищать её от пыли, постукивая по задней стороне, но такая чистка совершенно неэффективна, а при слишком сильном ударе можно повредить внутренние детали. Сейчас на рынке по-

явились специальные щетки для компьютерных клавиатур: с длинной и мягкой щетиной, оптимальной жесткостью и оригинальным дизайном. Их головка проникает глубоко в щели клавиатуры, позволяя одновременно очищать как поверхность, так и внутренние части. Цена, в зависимости от качества, обычно колеблется от нескольких до более чем десяти юаней; в некоторых компьютерных магазинах их даже дарят в комплекте с покупкой. Такие щетки очень удобны для повседневной чистки клавиатуры. Существует также специальная прозрачная защитная накладка для клавиатуры, которая не только красиво смотрится, но и защищает клавиатуру от пыли.

Кроме того, для очистки клавиш можно использовать ватные палочки, смоченные спиртом. Что касается труднодоступных щелей, возьмите небольшой тонкий палочек, например зубочистку, обмотайте его кусочком ткани с хорошей впитывающей способностью или мягкой бумагой, смочите спиртом — так вы сможете довольно легко удалить пыль. Конечно, это всего лишь повседневный уход. Для более тщательной и безопасной очистки лучше каждые несколько месяцев открывать заднюю крышку клавиатуры, извлекать печатную плату и проводить её глубокую очистку с помощью мягких ватных палочек. Однако следует действовать как можно осторожнее, чтобы не повредить детали. Если вы не уверены в своих силах, обратитесь к специалистам в компьютерный магазин.

Заранее позаботьтесь о защите кожи

Хотя защитный крем практически не защищает от компьютерного излучения, он способен задерживать пыль из воздуха и уменьшать её вредное воздействие на кожу. Если у вас неидеальный цвет лица, нанесите после защитного крема слой дышащего тонального крема — это не только поможет улучшить цвет лица, но и создаст барьер между кожей и внешней средой. Если у вас чувствительная кожа, для предотвращения появления сыпи и пятен особенно важно наносить солнцезащитный крем с SPF около 20.

Не забывайте ухаживать за кожей после работы за компьютером

После работы за компьютером обязательно очистите кожу. Тщательно промойте лицо тёплой водой с использованием очищающего средства, чтобы смыть всю грязь, притянутую статическим электричеством, а затем нанесите мягкие ухаживающие средства. Со временем это поможет уменьшить вред, наносимый коже компьютером, а также увлажнит и омолодит кожу. Если на лице остался тональный крем, необходимо аккуратно помассировать щеки средством для глубокого снятия макияжа, чтобы удалить его остатки. Для губ и глаз следует использовать специальные средства для снятия макияжа, а затем тщательно очистить поры от загрязнений с помощью очищающего крема, подходящего для вашего типа кожи, чтобы кожа снова могла дышать свежим воздухом.

После очищения можно слегка похлопать лицо холодной водой, чтобы стимулировать кровообращение в лицевой области, ускорить обмен веществ и придать коже больше энергии. Затем смочите ватный диск увлажняющим тоником или лосьоном и приложите к лицу, закрыв глаза и расслабившись. Через 5 минут нанесите питательный увлажняющий эликсир. Конечно, не забудьте нанести на область вокруг глаз сыворотку-крем.

Конечно, тем, кто много времени проводит за компьютером, не стоит полностью винить в утрате красоты именно компьютер. Жестокая конкуренция в обществе, тяжелая работа и загрязнение окружающей среды — все это также является «убийцами», мешающими коже сиять. Поэтому, помимо правильного ухода за кожей, нам необходимо высыпаться и поддерживать здоровое душевное равновесие. Хороший сон помогает восстановить силы и расслабить напряженные нервы; хорошее настроение позволяет вам излучать неотразимое очарование изнутри.

Поставьте рядом с компьютером зеленые растения

Зеленые растения поглощают электромагнитное излучение компьютера, снижая его вредное воздействие на организм. Поэтому тем, кто много времени проводит за компьютером, стоит поставить рядом с ним зеленые растения, такие как кактусы, кустовые кактусы, пальцевидные кактусы и алоэ вера.

Все эти растения защищают от излучения, поглощают уг-

лекислый газ и выделяют кислород. Поэтому размещение таких растений рядом с компьютером позволяет эффективно снизить уровень излучения. Излучение компьютера поглощается ими, что одновременно способствует росту самих растений и приносит большую пользу людям, которые долго работают за компьютером или находятся в условиях сильного излучения.

Если вам не нравятся кактусовые растения, можно поставить перед компьютером алоэ или фрукты — они также являются отличными поглотителями радиации и дезодорантами. Например, бокалы с плодами, такими как груши, апельсины, дыни или маленькие тыквы, размещенные рядом с компьютером, не только экологичны, но и источают естественный аромат.

Массаж для устранения «компьютерных пятен»

Массаж помогает людям, часто работающим за компьютером, уменьшить пигментные пятна на лице, возникающие из-за длительного использования компьютера. Перед массажем необходимо тщательно умыть лицо, затем нанести на кожу крем с витамином Е, после чего можно приступать к массажу.

1. Точечный массаж точек «Сибай» и «Янбай»

Указательными пальцами обеих рук поочередно нажмите на точки «Сибай» и «Янбай» с обеих сторон. Выполняйте вращающие поглаживания по часовой стрелке и против часовой стрелки по 100 раз. (Точка «Сибай» расположена на

лице: при прямом взгляде — примерно на 2 см ниже центра зрачка; или прямо под зрачком, в углублении подглазничного отверстия. Точка «Янбай» расположена на лбу: прямо над зрачком, на расстоянии 1 цуня над бровью.)

2. Надавливание на точки «Хэгу» и «Вайгуан»

Большим пальцем одной руки массируйте точки «Хэгу» и «Вайгуан» на другой руке, по 36 раз на каждую точку, затем поменяйте руки и повторите процедуру.(Точка «Хэгу» расположена на тыльной стороне кисти, в середине второй пястной кости, со стороны большого пальца; или на тыльной стороне кисти, между первой и второй пястными костями, в середине лучевой стороны второй пястной кости; если раздвинуть большой и указательный пальцы под углом 45 градусов, эта точка находится в точке пересечения удлиненных линий костей. Точка «Вайгуань» расположена на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня выше поперечной складки тыльной стороны запястья, между локтевой и лучевой костями.)

3. Точечное массаж точек «Гуаньляо»

Указательными пальцами обеих рук массируйте точку «Гуаньляо» с обеих сторон, увеличивая силу нажатия от лёгкой к сильной, а скорость — от быстрой к медленной, выполняя вращательные движения по часовой стрелке и против часовой стрелки по 100 раз. (Точка «Гуаньляо» расположена на лице непосредственно под наружным уголком глаза, в углублении под нижним краем скуловой кости.)

4. Массаж других точек на лице

(1) Точка «Тоу-вэй»: расположена на 0,5 цуня выше линии роста волос в углу лба.

(2) Точка «Тайян»: расположена в углублении на расстоянии 1 цуня назад от середины линии, соединяющей концы бровей и наружный угол глаза.

(3) Точка «Чэнцзян»: в углублении по центру бороздки между подбородком и губой.

(4) Точка «Цюэхоу»: в точке, расположенной на 1/4 от внешнего края нижнего края глазницы.

(5) Точка «Коу-Хэ-Ляо»: расположена в верхней трети борозды «Рен-Чжун», на расстоянии 0,5 цуня в стороны.

Массируйте вышеперечисленные точки обеими руками, по 30–50 раз на каждую точку.

Восстановите «компьютерную кожу» с помощью вкусной еды

Боритесь с «компьютерным лицом» с помощью питательных веществ

1. Витамин С

Продукты, богатые витамином С, не только эффективно препятствуют образованию пигментных частиц в коже, но и способствуют выработке гормонов, придавая коже сияние, а также влияют на образование коллагеновых волокон, определяющих эластичность кожи, поэтому витамин С также называют «витамином красоты». К продуктам, богатым витамином С, относятся, в основном, финики, цитрусовые, лимоны, киви, боярышник, помидоры, белая редька, зеленый

перец и т. д.

2. Витамин Е

Витамин Е является одним из основных природных антиоксидантов, способным замедлять старение, придавать коже гладкость, устранять пигментные пятна и улучшать внешний вид, поэтому учёные сравнивают его с «источником молодости». Витамин Е в большом количестве содержится в растительных маслах, орехах, нежирном мясе, субпродуктах, яичном желтке, зелёных овощах и других продуктах.

3. Коллаген

Коллаген в сочетании с эластиновыми волокнами образует сетчатую опорную структуру, которая обеспечивает поддержку дермы, помогает коже противостоять внешним раздражителям и сохранять эластичность. Свиные ножки, свиная кожа, говяжьи сухожилия, куриные крылышки и белый гриб — все это отличные варианты для пополнения запасов коллагена и получения гладкой кожи.

4. Продукты, богатые железом и цинком

Чтобы кожа сияла, нам необходимо достаточное количество крови. А железо является одним из основных компонентов гемоглобина в крови. Кроме того, цинк — важный и незаменимый микроэлемент в организме человека, участвующий во всех физиологических процессах. Самое высокое содержание цинка наблюдается именно в коже человека; именно он определяет степень её эластичности и гладкости. Поэтому людям, часто работающим за компьютером, следу-

ет употреблять больше продуктов, богатых железом и цинком, таких как ламинария, яичный желток, нежирное мясо, животная печень, кунжутная паста, устрицы и т. д., чтобы кожа оставалась румяной, гладкой и эластичной.

5. Продукты, содержащие растительный белок и щелочные вещества

У людей, часто находящихся за компьютером, кожа часто становится шероховатой, что связано с повышенной кислотностью крови. Продукты, которые мы употребляем в повседневной жизни, такие как рыба, мясо, птица, яйца и зерновые, относятся к кислотным продуктам, а кислотные продукты приводят к повышению содержания молочной и мочевой кислот в организме и крови. Если эти кислоты не выводятся из организма своевременно, они разъедают наши чувствительные клетки эпидермиса, лишая кожу эластичности и нежности. В то же время овощи и фрукты содержат щелочные неорганические соли; их регулярное употребление обеспечивает организм достаточным количеством щелочных веществ, помогает быстро нейтрализовать кислотные вещества, которые затем превращаются в нетоксичные соединения и выводятся из организма. Таким образом, кровь человека постоянно поддерживается в оптимальном нейтральном или слабощелочном состоянии, что эффективно сохраняет гладкость и увлажненность кожи.

6. Вода

Вода является неотъемлемой и важной составляющей

нормальной жизни человека. Содержание воды в организме человека является самым высоким и может достигать 70 %. Когда количество воды в организме уменьшается, кожа становится сухой, секреция сальных желез снижается, в результате чего кожа теряет свою прежнюю эластичность и даже появляются морщины.

Рецепты для защиты кожи от радиации

1. Суп из черного гриба и красных фиников

Ингредиенты: фулин, хуайшань, белые (или чёрные) грибы муэр, красные финики.

Приготовление: после варки вышеперечисленных ингредиентов добавьте небольшое количество ледяного сахара; можно употреблять в качестве чая или десерта.

Полезные свойства: красные финики богаты питательными веществами и содержат много витаминов; белые грибы содержат коллаген, который укрепляет эластичность кожи, придаёт подкожным тканям упругость и делает кожу нежной и гладкой.

2. Морские ежи с бамбуковыми побегами

Ингредиенты: размоченный морской огурчик 200 г, свежие бамбуковые побеги 100 г, нежирное мясо, соль, глутамат натрия, сахар, рисовое вино в необходимом количестве.

Приготовление: Нарежьте размоченного морского огурца длинными полосками, свежие бамбуковые побеги — ломтиками, затем положите их в кастрюлю, добавьте нежирное мясо и тушите до готовности. Затем добавьте соль, глутамат

натрия, сахар и вино, загустите кляром и подавайте к столу.

Полезные свойства: Морской огурец питает инь и кровь, а бамбуковые побеги устраняют внутреннее тепло; регулярное употребление этих продуктов людьми, проводящими много времени за компьютером, помогает предотвратить появление морщин и сделать кожу нежной и сияющей.

3. Пюре из сушеного ямса с сухофруктами

Ингредиенты: 500 г картофеля, косточки персика, красные финики, плоды боярышника, зелёные сливы, мёд и т. д. в необходимом количестве.

Приготовление: отварить картофель, очистить от кожуры и размять в пюре, затем сформировать лепешки, уложить на них персиковые косточки, красные финики, плоды боярышника, зеленые сливы и другие ингредиенты, готовить на пару около 10 минут, после чего полить медом и подавать к столу.

Полезные свойства: картофель укрепляет селезенку и почки, косточки персика укрепляют легкие и почки, увлажняют, устраняют сухость и улучшают работу мозга, а красные финики восполняют энергию и питают кровь. Регулярное употребление этого блюда людьми, проводящими много времени за компьютером, помогает уменьшить шероховатость кожи и появление морщин, делая кожу гладкой и увлажненной.

4. Каша из двух видов злаков

Ингредиенты: 50 г горькой гречихи, 50 г овса, 75 г нарезанной кубиками моркови.

Приготовление: положить гречиху, овсяные хлопья и кубики моркови в кастрюлю, добавить 600 мл воды и варить до получения каши.

Полезные свойства: помогает противостоять радиации, повышает количество лейкоцитов, а также увлажняет и осветляет кожу.

5. Лапша из гречихи с свежими креветками

Ингредиенты: 100 г лапши из горькой гречихи, 100 г свежих креветок, 100 г ростков фасоли.

Приготовление: сварите лапшу из горькой гречихи, свежих креветок и ростков фасоли в бульоне, затем приправьте по вкусу.

Полезные свойства: не только защищает от радиации, но и пополняет запасы различных витаминов, кальция и увлажняет организм.

Глава 2.
«Чума» офиса — «синдром мыши»

Каждый день мы наслаждаемся удобствами, которые дарит нам высокая технология: сидя в офисе, мы можем через Интернет обозревать весь мир, общаться с людьми, находящимися за тысячи миль от нас, а также без особых усилий писать статьи, вести дела и делать покупки, не выходя из дома… Высокие технологии кажутся действительно чудесными! Однако всё больше людей замечают, что их запястья уже не такие подвижные, как раньше, и часто испытывают такие симптомы, как боль в запястьях, онемение в плечах

и скованность в суставах пальцев. Причина, наносящая такой вред нашим рукам, оказывается в той самой незаметной мышке, которой мы пользуемся каждый день!

Проблемы с руками, вызванные мышью

Любители компьютеров, берегитесь «мышиного синдрома»

Вы испытываете боль в руках из-за длительного использования компьютерной мыши?

Немецкие медицинские эксперты предупреждают пользователей компьютеров, что длительное неправильное использование мыши может привести к появлению симптомов «репетитивного стресса конечностей», то есть «мышечного синдрома».

Это связано с тем, что при работе с мышью пользователям приходится длительное время выполнять однообразные движения — нажимать на кнопки, — что легко приводит к перенапряжению сухожилий и нервной системы, вызывая такие симптомы, как покалывание, ломота, онемение и слабость в предплечьях и кистях. Это и являются предвестниками синдрома «мышечной руки».

Медики утверждают: длительное нажатие на компьютерную мышь в сочетании с неправильным положением руки может привести к повреждению мышечной ткани. Со временем это также может вызвать воспаление нервных волокон.

Остерегайтесь «синдрома запястного канала»

Синдром запястного канала, широко известный как «мы-

шечная рука», является профессиональным заболеванием, возникающим в результате длительного использования компьютера. Люди, ежедневно работающие за компьютером или играющие в компьютерные игры, держа мышь в руке от 2 до 6 часов, со временем сталкиваются с повреждениями запястья различной степени тяжести. Если во время работы за компьютером вы ощущаете онемение ладони, судороги в указательном пальце при перемещении мыши, отек запястного сустава, ограниченную подвижность кисти или даже слабость; если при счете купюр или использовании палочек вы чувствуете слабость в запястье, возможно, у вас развивается «синдром запястного канала».

Как правило, обычная физическая активность не повреждает срединный нерв запястья, а, напротив, делает запястье более гибким. Однако при использовании мыши постоянно повторяются движения указательного и безымянного пальцев. В долгосрочной перспективе такие однообразные локальные движения могут привести к растяжению связок запястья.

Кроме того, при работе за компьютером из-за определенной высоты клавиатуры и мыши запястье вынуждено находиться под определенным углом к столешнице. В результате запястье не может естественно выпрямиться, а запястный сустав длительное время находится в неестественном напряженном состоянии, что легко приводит к сдавливанию срединного нерва в запястном канале, вызывая его поврежде-

ние; в тяжелых случаях это может даже привести к нарушению чувствительности и двигательных функций ладони. Женщинам, которые часто работают за компьютером, следует быть особенно внимательными, поскольку именно женщины являются основными жертвами синдрома запястного канала: заболеваемость у них в 3 раза выше, чем у мужчин. Это связано с тем, что у женщин запястный канал меньше, чем у мужчин, и срединный нерв в запястье подвергается сдавливанию гораздо чаще.

Периартроз плеча, вызванный работой за компьютером

Многие люди, работающие за компьютером, испытывают небольшую боль при движении плечевого сустава, а также при малейшем усилии в руке. Это может быть признаком периартрита плеча, возникающего в основном из-за длительной работы за компьютером и слегка завышенного уровня рабочего стола, из-за чего руки постоянно находятся в напряженном положении в поднятом состоянии. Со временем это приводит к болям в области шеи и плеч.

Полный объем движений плечевого сустава обеспечивается в основном четырьмя суставами: плечевым, ключично-плечевым, грудино-ключичным и лопаточно-грудным. Плечевой периартрит возникает преимущественно в плечевом суставе и характеризуется постепенным появлением боли и ограничением подвижности сустава.

Периартрит плеча характеризуется хроническим течени-

ем. На начальном этапе — воспалительной стадии — пациенты часто испытывают невыносимую боль в плече, которая особенно усиливается ночью. Во время сна пациенты часто вынуждены принимать определённое положение, чтобы избежать давления на плечо; им трудно переворачиваться, боль не утихает, и они с трудом засыпают. Если на начальной стадии лечение проводится ненадлежащим образом, это постепенно приводит к ограничению подвижности плечевого сустава: плечо не поднимается, сустав как будто «застывает», что мешает нормальной работе и повседневной жизни; пациенту становится трудно даже есть, одеваться, умываться и расчёсываться, не говоря уже о работе. В тяжёлых случаях пациент теряет способность самостоятельно обслуживать себя, мышцы в области плеча и руки атрофируются, и он испытывает сильные страдания.

Врачи рекомендуют: как только у людей, часто работающих за компьютером, появятся вышеуказанные симптомы, следует своевременно обратиться в больницу, чтобы не упустить оптимальный момент для лечения.

Научно обоснованные методы профилактики и лечения «синдрома мыши»

Обеспечьте отдых запястьям

На данный момент не существует специфического лечения «синдрома мыши», поэтому необходимо уделять особое внимание отдыху и покою, а значит, очень важна активная профилактика.

Для профилактики «синдрома мыши» самое важное — обеспечить отдых запястьям, по возможности не подвергать верхние конечности длительному пребыванию в фиксированном положении и механическим, но частым движениям, например, при длительной работе с мышью или длительном наборе текста. Каждый час работы следует вставать и разминаться, выполняя упражнения для расслабления рук, такие как сжимание кулаков, сгибание пальцев и встряхивание рук; также можно сделать легкий массаж запястий и плеч, чтобы руки и предплечья получили необходимое расслабление и отдых. Во время перерыва старайтесь держаться подальше от компьютера и занимайтесь видами спорта, которые позволяют размять запястья, например, настольным теннисом, бильярдом или бадминтоном.

Ради здоровья размещайте мышь чуть ниже

Положение мыши также имеет большое значение для вероятности развития «синдрома мыши». Врачи обнаружили, что чем выше расположена мышь, тем больше ущерб для запястий; чем дальше мышь находится от тела, тем больше ущерб для плеч. Поэтому мышь следует размещать на немного более низком уровне — примерно на высоте локтя, когда предплечье находится в вертикальном положении относительно пола в сидячем положении. Клавиатура также должна располагаться примерно на такой же высоте. На многих компьютерных столах нет специального места для мыши, поэтому приходится использовать её, положив прямо на

столешницу. При длительной работе в таких условиях вред для рук и плеч очевиден.

Расстояние между мышью и телом также увеличивается, если мышь лежит на столе, и нагрузка в этом случае длительно ложится на плечи и локти, что является одной из причин развития синдрома шеи, плеч и запястий. Расстояние между телом и мышью считается оптимальным, когда угол между предплечьем и туловищем не превышает 45°; если расстояние слишком велико, предплечье будет наклоняться вперед вместе с плечом и предплечьем, что может привести к постоянному напряжению суставов и мышц и вызвать боль.

Если регулировать положение мыши сложно, можно также разместить клавиатуру и мышь на столе, а затем поднять стул. Таким образом, рабочая поверхность относительно понизится, что сократит расстояние между телом и столом.

Правильное расположение мыши значительно снижает вероятность развития «синдрома мыши» и позволяет каждому офисному работнику, часто сидящему за компьютером, легко и с удовольствием выполнять свою работу.

Выбор подложки для рук

При работе за компьютером лучше всего использовать подлокотники, чтобы снизить нагрузку на запястья. Благодаря этому при использовании мыши или наборе текста предплечья и запястья будут чувствовать себя комфортно и расслабленно.

В настоящее время на рынке представлены офисные стулья и столы с подлокотниками, которые обеспечивают отличную опору для рук. Однако следует помнить, что положение подлокотников необходимо правильно отрегулировать, иначе это приведет к обратному эффекту: вместо защиты запястий может возникнуть их повреждение. Проверить положение подлокотников очень просто: если плечи находятся в удобном положении, а запястья можно выпрямить, значит, подлокотники отрегулированы правильно.

Кроме того, тем, кто часто пользуется мышью, следует обзавестись удобной подставкой для мыши, чтобы защитить запястья. В настоящее время на рынке представлены подставки из пластика, хлопка и других материалов, но пластиковые подставки плохо пропускают воздух, и особенно летом при длительном использовании запястья могут потеть. Поэтому лучше выбирать хлопковые подставки: они не только впитывают пот, но и приятны на ощупь. Кроме того, многие подставки для запястий просто приподнимают запястье, что не только не снимает нагрузку, но и, наоборот, усиливает давление на запястье. Поэтому при выборе лучше остановиться на чуть более низкой подставке, которая не позволяет руке висеть в воздухе. Площадь подставки также не должна быть слишком маленькой, чтобы запястье могло свободно двигаться по ней.

Ежедневно пользуйтесь мышью, регулярно замачивайте руки в тёплой воде

При работе за компьютером больше всего страдают пальцы, и это особенно актуально для пользователей ноутбуков. Дело в том, что сенсорная мышь требует постоянного вращения указательного или среднего пальца, что увеличивает нагрузку на пальцы почти вдвое по сравнению с использованием обычного компьютера. Со временем пальцы часто начинают неметь или болеть. Чтобы облегчить это состояние, после ежедневной работы за компьютером лучше погружать руки в тёплую воду, чтобы помочь мышцам рук расслабиться и снять напряжение и боль.

Кроме того, можно использовать некоторые травы китайской медицины для стимулирования кровообращения и снятия боли. Можно взять травы «Шэньцзиньцао», «Тоугуцао», «Дангуй», «Хунхуа», «Гуйчжи», «Фанфэн», «Ниуси», «Байчжи», «Чуансюн», «Мяояо» и «Айе», довести их до кипения на сильном огне, затем варить на медленном огне 15 минут, после чего добавить 500 грамм уксуса, довести до кипения, сначала пропарить руки, а затем вымыть их и укрыть после мытья. Это способствует улучшению кровообращения, изгнанию ветра, расслаблению сухожилий и прохождению энергии по меридианам, а также снимает отек и обезболивает.

Чаще пользуйтесь левой рукой для управления мышью

Для многих людей, часто работающих за компьютером, кажется, что как только компьютер включается, мышь как

будто «прилипает» к правой руке. Однако в последнее время некоторые эксперты рекомендуют пользователям компьютеров время от времени переключаться на использование мыши левой рукой — это хороший способ облегчить симптомы «мышечного синдрома». Британское исследование также доказало, что регулярная смена руки при использовании мыши не только снижает нагрузку на правую руку, но и повышает IQ человека.

Врачи отмечают, что для облегчения таких симптомов, как боль и онемение в запястье, пользователям компьютера следует, во-первых, выработать правильные привычки при работе с мышью — например, после получаса непрерывного использования мыши делать упражнения для расслабления рук; во-вторых, попробовать менять способы ввода: использовать планшетный компьютер вместо клавиатуры или время от времени переключаться на левую руку при управлении мышью, чтобы снизить нагрузку на одно запястье. Например, при просмотре веб-страниц или проверке почты можно использовать левую руку, а когда становится много работы — снова переключиться на правую. Таким образом, правая рука отдыхает, а левая тренируется. Однако этот подход не подходит для мышей, специально разработанных с учётом изгиба правой руки.

Настроить мышь очень просто: в окне «Панель управления» дважды щелкните значок «Мышь», откроется диалоговое окно «Свойства мыши», перейдите на вкладку «Кноп-

ки», настройте скорость нажатия кнопок и двойного щелчка, а затем выберите «Для левшей».

Кроме того, в повседневной жизни многие женщины предпочитают использовать маленькие мыши. Врачи отмечают, что такая привычка нежелательна, поскольку мыши с большим изгибом и широкой опорной поверхностью лучше распределяют усилие и снижают усталость запястья, а маленькие мыши лишены этого преимущества.

При работе за компьютером лучше почаще сжимать кулаки

Чтобы предотвратить боль в запястьях, возникающую при частом использовании компьютера, перед каждым набором текста можно «размять пальцы», как перед занятиями спортом. Перед тем как сесть за компьютер, сначала крепко сожмите кулаки, удерживайте их в таком положении 10 секунд, а затем размяйте конечности и всё тело, чтобы размять верхние конечности и руки и улучшить кровообращение. Таким образом, даже при повторяющихся движениях во время работы вероятность получения травмы снизится.

Кроме того, правильная техника набора текста и осанка также помогают снизить вероятность болей в руках. Начинающие пользователи компьютера часто печатают на клавиатуре двумя-тремя пальцами и сидят в неправильной позе, что чаще всего приводит к локальным травмам от переутомления. Если же использовать все десять пальцев, равномерно распределяя нагрузку, вероятность травм неизбежно сни-

зится.

Своевременное лечение — залог успеха

Хотя «синдром мыши» является лишь локальным симптомом, неправильное расположение мыши — например, слишком высоко, слишком низко или слишком далеко — может привести к вторичному развитию синдрома шеи, плеч и запястий. Поэтому при появлении симптомов «синдрома мыши» необходимо своевременно обращаться за лечением.

Если вы все же заболели «синдромом мыши», не стоит слишком переживать. «Синдром мыши», или синдром запястного канала, относится к категории «накопительных травматических расстройств»: воспаление и отек сухожилий сгибателей и сухожильных влагалищ в запястном канале приводят к сдавливанию срединного нерва, что и является причиной онемения или боли в запястье.

Ранние симптомы синдрома запястного канала довольно слабо выражены: например, при использовании мыши может возникать легкое онемение или судороги в ладони, которые проходят после небольшого отдыха. В этом случае очень важно дать руке возможность как следует отдохнуть. Если боль сохраняется даже после прекращения использования мыши, можно зафиксировать запястье с помощью деревянной планки, выпрямив его — это позволит расслабить сдавленный нерв и улучшить кровообращение, что облегчит симптомы. Также можно носить защитный манжет при работе за компьютером, что также поможет защитить запястье.

Если боль в кисти или запястье уже мешает повседневной работе и жизни, необходимо своевременно обратиться к врачу. Как правило, врач проверит нервы запястья, и если подтвердится сдавление нерва, чаще всего назначаются пероральные препараты для устранения тендинита сгибательных мышц. При необходимости врач зафиксирует запястье пациента с помощью медицинского приспособления, и примерно через неделю боль несколько ослабнет. Кроме того, существуют вспомогательные методы лечения, такие как тепловая терапия: после гидротерапии, воскотерапии, ультразвуковой терапии или применения горячих компрессов проводится электротерапия для снятия боли; опытные физиотерапевты также могут показать пациенту комплекс восстановительных упражнений. Если через месяц состояние не улучшится, потребуется дальнейшее лечение или хирургическое вмешательство.

Массаж для облегчения симптомов «синдрома мыши»

Массаж для облегчения боли в запястье

Массаж помогает облегчить боль в запястье, вызванную длительной работой за компьютером, однако для его проведения потребуется помощь родственника или друга в качестве массажиста.

1. Пациент сидит, а массажист надавливает и разминает точки Янси, Вэйгуань, Хэгу, Юцзи, Лаогун и болезненные точки на кисти пациента.

2. Массажист, слегка вытягивая пораженную руку пациента, медленно выполняет вращательные движения и сгибание-разгибание запястного сустава.

3. Левой рукой массирующий удерживает верхнюю часть запястья пациента, а указательным и средним пальцами правой руки захватывает концевые фаланги пальцев поражённой руки, поочерёдно быстро вытягивая большой, указательный и средний пальцы; желательно, чтобы при этом раздался щелчок.

4. Мастер одной рукой удерживает дистальный конец предплечья пациента с поражённой стороны, а другой — пальцы руки; обе руки прилагают усилие в противоположных направлениях. Одновременно с лёгким противодействующим растяжением рука, удерживающая пальцы, повторно выполняет небольшие по амплитуде и высокочастотные вертикальные встряхивания, чтобы сила встряхиваний передавалась на запястный сустав и запястный канал.

Вышеуказанные массажные приёмы следует выполнять по 20–30 минут 1–2 раза в день; обычно один курс лечения длится 7–14 дней.

Массаж как эффективное средство лечения периартрита плеча

Массаж, проводимый самостоятельно или с помощью близких, может служить вспомогательным средством лечения периартрита плеча, вызванного работой за компьютером.

1. Большим пальцем или ладонью здоровой руки поглаживайте сверху вниз переднюю и боковую части плечевого сустава на поражённой стороне в течение примерно 1–2 минут; в местах локальной болезненности можно на мгновение нажать большим пальцем.

2. Подушечками 2–4 пальцев здоровой руки помассируйте различные участки задней части плечевого сустава в течение примерно 1–2 минут; если во время массажа обнаружите локальные болезненные точки, также можно нажать на них пальцами на несколько секунд.

3. Совместными движениями большого пальца и остальных пальцев здоровой руки разминайте мышцы плеча на поражённой стороне, двигаясь снизу вверх до плеча; массируйте примерно 1–2 минуты.

4. На функциональных участках, таких как внешняя сторона поражённого плеча, выполняйте поглаживание вышеописанным способом, одновременно с этим выполняя движения плечевого сустава во всех направлениях.

5. В заключение поглаживайте ладонью сверху вниз в течение 1–2 минут; те участки задней части плеча, до которых не дотягивается ладонь, можно слегка похлопывать ладонью.

Если позволяет время, процедуру можно проводить 1–2 раза в день. При регулярном выполнении в течение 1–2 месяцев обязательно будет достигнут хороший лечебный эффект.

Упражнения для снятия дискомфорта в руках и

предплечьях

Упражнения для пальцев в офисе

Гимнастика пальцев не представляет труда для офисных работников, ежедневно пользующихся компьютером. Регулярное выполнение упражнений для пальцев помогает тем, кто много работает за компьютером, избежать риска развития «синдрома мыши». Кроме того, поскольку каждый палец связан с определёнными органами человеческого тела, регулярная гимнастика пальцев способствует оздоровлению всего организма.

1. Надавливание на большой палец: внутренней стороной большого пальца правой руки и ногтем среднего пальца прижмите большой палец левой руки и слегка надавите. Затем повторите то же самое с левой рукой, проделав упражнение несколько раз.

2. Легкое сжатие среднего пальца: вытяните левую руку, затем правой рукой слегка сожмите средний палец левой руки на несколько секунд, после чего таким же образом слегка сожмите средний палец правой руки.

3. Скручивание и надавливание на пальцы: сначала большим и указательным пальцами правой руки сильно скрутите каждый палец левой руки, затем большим и указательным пальцами левой руки сильно скрутите каждый палец правой руки; удерживайте в таком положении 3–5 секунд, повторяйте в течение 3–5 минут.

4. Легкое сдавливание безымянного пальца: положите

большой палец правой руки со стороны ладони на безымянный и мизинец левой руки, остальные пальцы положите на тыльную сторону левой руки, слегка сожмите на несколько секунд, затем поменяйте руки и повторите движение.

5. Сжимание пальцев в форме «ландыша»: четырьмя пальцами обеих рук с большим пальцем сжимайте пальцы левой руки в форме «ландыша», одновременно поворачивая запястья — по 10 раз внутрь и наружу.

6. Сдавливание ладони: положите большой палец правой руки на указательный и средний пальцы левой руки, остальными пальцами правой руки сдавите ладонь левой руки, затем поменяйте руки и повторите упражнение.

7. Растяжка пальцев назад: раскройте все пальцы обеих рук, затем соведите их вместе, не отрывая ладоней друг от друга, разведите пальцы и с усилием потяните их назад.

Гимнастика для рук, снимающая боль в запястьях

Каждый, кто много времени проводит за компьютером, наверняка в той или иной степени сталкивается с болями в запястьях. Как же можно предотвратить и лечить боли в запястьях, вызванные работой за компьютером? Гимнастика для рук не требует определённого места и времени, её удобно выполнять в перерывах между работой, и всего 5 минут в день дают заметный эффект. Упражнения этой гимнастики в основном направлены на укрепление запястий и развитие гибкости кистей, а также на снятие постоянной мышечной скованности. Не ленитесь — прямо сейчас отложите работу,

сделайте небольшой перерыв и выполните гимнастику для рук!

1. Распрямите ладони, возьмите запястья за ось и поверните их по часовой стрелке и против часовой стрелки по 30 раз — это поможет облегчить болезненные ощущения в мышцах запястий.

2. Возьмите в руку стакан с водой определенного веса. Сначала держите стакан ладонью вверх и выполняйте движения от естественного опускания до поднятия вверх, затем держите стакан ладонью вниз и выполняйте движения снизу вверх — по 25 раз в каждом направлении. Это упражнение тренирует сгибатели запястья, предотвращает образование костных наростов в запястном суставе и укрепляет запястье.

3. Поднимите обе руки на уровень плеч, ладонями вперёд, затем сильно вытяните пальцы и удерживайте это положение 3–5 минут. Выполняйте это упражнение по одному разу утром и вечером — это комплексная тренировка для суставов пальцев и разгибательных мышц кисти, которая помогает облегчить боль в суставах пальцев и дискомфорт в запястьях.

4. Возьмите в обе руки мяч (например, теннисный) или любой предмет, который можно удержать ладонями, и выполните по 20 раз движение запястьями вверх и вниз. Вес мяча можно выбирать в зависимости от собственной силы. Регулярные упражнения укрепляют запястья и развивают координацию движений.

5. Встаньте прямо, поднимите руки перед грудью на одном уровне и скрестите их. Затем опустите руки перед грудью, кончики пальцев направьте вверх, после чего с усилием поворачивайте запястья влево и вправо. По 10–20 раз в каждую сторону. При сгибании и разгибании следует прикладывать определенное усилие, а при достижении максимального амплитуды движения следует немного задержаться. Выполняйте это упражнение по одному разу утром и вечером каждый день — это комплексная тренировка для суставов пальцев, запястий, локтей и всех мышц рук, которая помогает облегчить боль в суставах пальцев и дискомфорт в пальцах и запястьях.

Занимайтесь йогой, чтобы избавиться от болей в руках

Йога — очень популярный в настоящее время вид физической активности. Благодаря небольшому амплитуде движений и удобству выполнения упражнений её можно практиковать даже в офисе, что делает её одним из лучших способов поддержания физической формы для тех, кто много времени проводит за компьютером. Более того, некоторые йога-позы специально разработаны для людей, работающих за компьютером, и эти простые упражнения могут эффективно помочь им избавиться от проблем со руками. Эти упражнения просты в исполнении и их можно выполнять, сидя на стуле.

1. Поза полумесяца: сядьте на стул, заняв половину его

передней части, соберите ноги вместе, руки опустите естественным образом, выпрямите верхнюю часть тела, а затем сделайте глубокий вдох. На вдохе соедините пальцы обеих рук, сложите ладони над головой, выпрямите руки, а затем медленно выдохните и наклоните верхнюю часть тела вперёд.

Это упражнение позволяет полноценно растянуть мышцы рук и боковых частей тела, эффективно размять суставы рук и облегчить чувство боли и скованности в руках.

2. Поза «Вытянутые руки»: сядьте прямо на стул, ноги вместе, руки свободно опущены, спина прямая, затем сделайте глубокий вдох. На вдохе поднимите правую руку над головой, приблизив к уху, согните правый локоть; затем на выдохе возьмите пальцы правой руки левой рукой и сильно потяните.

Это упражнение способствует улучшению кровообращения в руках, предотвращает сдавливание нервов в руках, варикозное расширение вен и т. д.

3. Упражнение для плеч и рук: выпрямите спину, сядьте прямо на половине расстояния до стула, затем поднимите левую руку, согнув локоть, и дотроньтесь ладонью левой руки до задней части правого плеча; правую руку поднимите вверх и положите на локоть левой руки, при этом левая рука должна находиться как можно ближе к голове. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, сделайте глубокий вдох, затем поднимите левую руку вверх, согнув ее в локте,

а правой рукой согните левую руку в локте снизу вверх и назад, скрестив руки за спиной; выпрямите поясницу и втяните живот, сильно потяните руки в противоположные стороны. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и сделайте глубокий вдох.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.