**Влияние компьютера на органы дыхания**

Приблизительно 15% населения развитых стран обладают повышенной чувствительностью к электромагнитным полям и содержанию пыли в воздухе.

Так как все компьютеры оснащены кулерами - вентиляторами, которые нагревают воздух в помещении, тем самым снижая его относительную влажность, а в сухом воздухе дольше сохраняются различные пылевые аллергены. Кулер затягивает больше пыли, чем затем выпускает, поэтому и создаются условия для ее накопления, пыль остаётся в системном блоке, откуда постепенно выдувается. Электростатика также является причиной прилипания пыли на поверхности компьютера. Поэтому у человека со склонностью к аллергическим заболеваниям верхних дыхательных путей, при долгой работе за компьютером возможно появление симптомов аллергии (чихание, кашель, заложенность носа, слезотечение).

Работающая компьютерная техника уменьшает количество отрицательных ионов и увеличивает количество положительных - они полезны для здоровья только при правильном соотношении с отрицательными ионами. Ионный дисбаланс воздуха ведет к ряду вегетативных расстройств - скачкам артериального давления, перебоям в работе сердца, которые проявляются головной болью, головокружениями, потемнением в глазах

**АЛЛЕРГИЯ**

Аллергическая реакция – это сбой в работе защитных механизмов нашего тела. В норме иммунная система реагирует на потенциально опасные вещества и микроэлементы, выводя их из организма. Если количество вредоносных бактерий или веществ слишком велико, чтобы иммунитет мог быстро справиться с ними, запускается «чрезвычайный режим»: повышается температура тела, усиливается слезоотделение, отекают слизистые оболочки и т.д. Все эти неприятные симптомы сами по себе не являются болезнью – это здоровая реакция организма на наличие в теле яда, инфекции или паразитов. Но у аллергиков иммунная система видит «врага» во вполне невинных микроэлементах – и соответствующе на них реагирует. Существует целый ряд веществ, которые принято считать потенциальными аллергенами, поскольку они чаще всего распознаются иммунитетом как враждебные, не являясь таковыми. И компьютер – источник большого числа аллергенов.

Если у человека при работе с компьютером проявилась слабая аллергическая реакция, он может проигнорировать симптомы: отек носоглотки, слезящиеся глаза. Но поступать подобным образом небезопасно. Аллергическая реакция может усилиться с течением времени, и это еще не худший вариант развития событий. Вместе с даже символическими симптомами аллергии повышается утомляемость, начинает снижаться иммунитет. Словом, тело становится все более уязвимым для болезни. Постоянное подспудное течение аллергии может спровоцировать появление таких заболеваний, как экзема или бронхиальная астма. Компьютерные работники, уже страдающие астмой, находятся в группе риска, поскольку остро реагируют на состояние воздуха в помещении.

**Симптомы**

В результате сбоев в иммунной системе, она начинает реагировать на любые вещества, как на потенциально опасные, появляется насморк, кожная сыпь и т.д.

   Аллергены можно получать разными путями. Наиболее распространёнными являются вещества, присутствующие в воздухе в виде газа и пыли; аллергенные продукты могут вызывать пищевую аллергию. Очень часто аллергия может возникнуть при контакте с домашними питомцами. «Компьютерные» аллергены относятся к разновидности [аэроаллергенов](http://www.lytcgb.ru/zhitelyam/index/allergija_na_pylcu/0-36). Основные симптомы при этом – насморк, покраснение глаз, возможно кожный зуд.

При аллергии на электромагнитное излучение, говорят о таких симптомах: *рвота, головная боль,* *головокружение, раздражительность.*

Также существует аллергия на коврики для мыши, даже на провода от всё той же компьютерной мыши. Во всех случаях виноват латекс, точнее, аллергия на это вещество.

**Причины**

Даже очень качественная техника с безупречно функционирующими вентиляторами и внутренними механизмами во время работы нагревается. Что уж говорить об устаревшем оборудовании или бюджетных моделях! Платы при нагреве испаряют небольшое количество ядовитых веществ, а включенный монитор всегда выделяет пары трифенилфосфата. Причем исследования шведских экологов показали: по мере эксплуатации монитора количество испаряемых вредных веществ не снижается, а, наоборот, возрастает. По этой причине все чаще звучат рекомендации менять монитор каждые полтора года.

Внутри системного блока можно обнаружить целую таблицу Менделеева: фтор, фосфаты, хлор, различные смолы и прочие элементы, которые при нагреве выбрасывают в воздух скромную порцию токсичных паров. Человеку с крепким здоровьем это повредить не может, но у чувствительных людей начинается аллергическая реакция. Поскольку никому не приходит в голову, что в роли аллергенов выступают системный блок и монитор, то на раннем этапе люди просто не обращают внимания на насморк и головную боль, списывая их на какие-то другие факторы. Чтобы проявилась подобная аллергия, мало быть чувствительным, – нужно проводить у компьютера очень много времени.

Больше всего токсических веществ испаряет новая техника. Подключив новый компьютер, часто можно ощутить характерный синтетический запах. Как в такой ситуации поступить человеку, склонному к аллергии? Достаточно оставить компьютер включенным на сутки в хорошо проветриваемом помещении. Спустя 24 часа количество вредных испарений минимизируется.

Токсические испарения – не единственная причина развития аллергии, существует еще две проблемы: запыленность и недостаточная влажность воздуха. Системный блок и монитор создают вокруг себя электростатическое поле, притягивающее пыль, частицы которой зависают в воздухе и оседают на технике. Человек, сидящий близко к оборудованию, невольно вдыхает запыленный воздух, так что пыль постепенно загрязняет легкие. Это, конечно, нельзя сопоставить с курением, но по сути своей проблема аналогичная: в дыхательных путях оседают вредные вещества. Оборудование вообще быстро накапливает пыль и вам приходится ею дышать, а поскольку от техники пыль получает крошечный электрический заряд, то она гораздо легче и «прочнее» прилипает к человеческой коже и легким. Для тех, кто страдает аллергией на пыль (а это не редкость), работа за компьютером может стать мучительной.

**Деионизация воздуха**

Деионизация – исчезновение из воздуха положительно или отрицательно заряженных ионов. Почему так легко и приятно дышится после грозы? Во время ненастья воздух насыщается ионами, которые очищают его от пыли и токсичных примесей. Негативные последствия деионизации известны давно. Сбалансированное количество положительно и отрицательно заряженных ионов в атмосфере – жизненная необходимость для человека. Перекос в любую сторону затрудняет дыхание, вызывает сонливость, повышенную утомляемость и головную боль.

Ионы присутствуют в воздухе всегда, но их количество заметно варьируется в зависимости от времени года, климата, погоды и загрязненности атмосферы. Трепетно любимый современным человеком пластик сам по себе поглощает ионы, а оборудование с мощным электромагнитным полем достаточно быстро деонизирует и пересушивает воздух. Чем больше техники в доме и чем реже проветриваются комнаты, тем тяжелее находиться в таком помещении. Зимой проблема достигает апогея, поскольку окна и балконы закрываются, включается центральное отопление, которое само по себе сушит воздух. А ведь кроме центрального отопления может работать еще пара-тройка дополнительных приборов. Лишенный влаги воздух негативно влияет не только на состояние дыхательных путей, ощутимый урон несут кожа и волосы. Даже здоровые люди часто страдают зимой от головных болей и жалуются на перхоть. Если человек, склонный к аллергии, будет сидеть весь день за компьютером в закрытом помещении, где работают отопительные приборы, у него начнется отек носоглотки, насморк, появится головная боль, начнут слезиться глаза.

Не стоит забывать о еще одном богатейшем источнике аллергенов – лазерном или струнном  **принтере**. Здесь в качестве сильнейшего аллергена могут выступать так называемый «тонер» (порошок, при помощи которого происходит печать) лазерного печатающего устройства и чернила струнного принтера. Достаточно просто вспомнить запах только что распечатанного листа бумаги.

**Профилактика**

Лучшая профилактика любой аллергии – выявить аллерген и избегать с ним контактов. Но сказать проще, чем сделать. Во-первых, иногда вычислить аллерген не удается, во-вторых, не всегда можно вычеркнуть вредное вещество из своего обихода. Если симптомы аллергии появляются при работе за компьютером – отказаться от услуг вычислительной техники все равно не получится. Кроме того, появление аллергии – сигнал о том, что иммунная система функционирует неправильно. Поэтому нельзя быть уверенным, что когда один аллерген будет выявлен, не возникнет реакции на что-нибудь еще. Чтобы избежать проблем с дыхательными путями, проводя долгие часы за компьютером, следует придерживаться нескольких простых правил:

1. Регулярно проветривайте помещение, в котором работаете.
2. Раз в неделю делайте в комнате влажную уборку.
3. Поддерживайте технику в чистоте: не забывайте периодически чистить системный блок и клавиатуру, обрабатывайте рабочий стол пылеотталкивающими препаратами.
4. Не ставьте компьютер близко к отопительным приборам.
5. Используйте аквариумы, декоративные водопады или специальные устройства для ионизации воздуха.
6. Старайтесь вовремя обновлять оборудование: монитор и периферию.
7. Укрепляйте иммунную систему.

Чтобы не возникало аллергических реакций, необходим здоровый иммунитет. Поддерживать его в норме помогут сбалансированное питание, физические нагрузки и здоровый сон. Следите за своим рабочим графиком, старайтесь не переутомляться. Не отказывайтесь от очередного отпуска и проводите как можно больше времени на свежем воздухе. Бессонница и ночной образ жизни вредят иммунной системе даже больше, чем страсть к еде из «Макдональдса» или упорное нежелание делать зарядку.

С **деионизацией** воздуха бороться несложно. Можно приобрести специальный ионизатор, а можно поступить еще проще, поставив неподалеку от компьютера большой аквариум. Кроме того, что это позволит увлажнить воздух, есть и еще один плюс: созерцание рыб, плавающих в аквариуме, успокаивает нервы. Альтернативой аквариуму может выступать искусственный фонтан, который также справляется с функциями ионизатора.