Последние исследования Всемирной организации здравоохранения показали, что из-за сидячего образа жизни в мире каждый год умирает 5 млн. людей. Эта цифра шокирует еще из-за того, что курение за год убивает 4,9 млн. человек.

В мире современных с использованием компьютеров является необходимостью для большинства людей, но не так много людей на самом деле считают медицинские последствия, которые работают с компьютерами, могут вызвать, например, поврежденную зрение, плохой осанки, артрита в пальцах рук и травм компьютера стресс, который может быть причинен сидя в одном положении в течение длительного периода TME. Вышеуказанные проблемы чаще связаны с возрастом, но из-за многих факторов, таких как плохой дизайн компонентов, близость пользователя к экрану и избытка последовательных рабочих часов означают, что вышеуказанные проблемы могут фигурировать в обоих молодых и старых пользователей компьютеров. Это чрезвычайно важный вопрос, как компьютеры становятся все более важными в каждом уголке занятости медицинские эффекты, вызываемые ими возвысит, если достаточное количество исследований не выполняется и время посвящен в ликвидации и сокращения этих проблем как можно больше. По оценкам, в настоящее время, по крайней мере 75% всех рабочих мест включать некоторый уровень использования компьютера; это означает, что три четверти рабочей силы подвергаются воздействию многочисленных проблем со здоровьем, то же самое можно сказать и студентов и преподавателей, которые не проходят через любой день без доступа к компьютеру для научной работы. Фигура для людей, работающих с использованием компьютеров рекреационно является значительно возрастет в ближайшие годы, так что чрезвычайно важно, чтобы эти проблемы были выявлены и решены раньше, чем позже в попытке уменьшить, если не искоренить эти проблемы.

Компьютер является жизненно важным инструментом во многих различных рабочих мест и мероприятий, для взрослых и детей. Но длительные периоды с помощью компьютера может увеличить вероятность развития травмы. Неправильное использование компьютера может вызвать мышечные и суставные боли, злоупотребление травмы плеча, руки, запястья или руки, и утомление глаз.

Технология стала неотъемлемой частью нашей жизни и является важным инструментом во всех областях. Но, с увеличением числа пользователей компьютеров, также растет число проблем со здоровьем. Если вы работаете за компьютером несколько часов, это не опасно для здоровья. Но если вы проводите около четырёх или больше часов каждый день, то желательно владеть знаниями по этим вопросам здравоохранения.