

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ СУХОГО ОКА ДЛЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ

Вінницький національний технічний університет

Анотація. В даній статті розглянуто одну з найпоширеніших хвороб програмістів – синдром сухого ока. Досліджено способи виникнення цього захворювання та його розвиток. Запропоновані методи профілактики щодо запобігання хвороби.

Ключові слова: синдром сухого ока, подразнення, профілактика, лікування, захворювання.

PREVENTION OF DRY SYNDROME FOR IT PROFESSIONALS

Abstract. This article deals one of the most widespread programmer diseases - dry eye syndrome. The ways of occurrence of this disease and its development are investigated. Proposed methods of preventing the disease are proposed.

Key words: dry eye syndrome, irritation, prophylaxis, treatment, disease.

Робота програміста, як і більшості людей, що працюють за комп'ютером, на перший погляд не несе великої загрози здоров'ю. Проте це дуже оманливе твердження. Мало хто бере до уваги той факт, що у більшості професійних ІТ-спеціалістів є професійні проблеми зі здоров'ям. По суті, лише тривале сидіння може суттєво вплинути на людину. А якщо до цього додати працю перед монітором, напруга у м'язах, то це веде до дуже невтішних наслідків[1].

Однією з найпоширеніших хвороб програмістів є синдром сухого ока або сухий кератокон'юнктивіт. Це захворювання спричиняється порушенням зволоження передньої частини ока (рогівки) слізною рідиною або швидкою її випаровуваністю. Зазвичай це пов'язано з низькою частотою моргання. Сльоза випаровується з поверхні ока і не встигає поповнюватися за рахунок моргання. Основним проявом синдрому сухого ока є дискомфорт. Він може спричиняти почервоніння очей, відчуття сухості поверхні очей, відчуття піщинок в очах, надмірне виділення сліз, постійне відчуття втоми. Можливе навіть приєднання запального процесу в результаті подразнення.

Для профілактики та лікування цього захворювання необхідно уникати сухих середовищ, де присутній дим чи пил. Також варто обмежити користування фенами, кондиціонерами, обігрівачами і вентиляторами, особливо коли вони направлені на очі. Також потрібно періодично давати очам відпочинок. Дуже важливою є гімнастика для очей. Починати виконувати вправи необхідно з рухів голови та шиї, щоб забезпечити кращий доступ живлення очей артеріями. Потім варто переходити до виконання зарядки для очей. Дуже важливу роль відіграє розминка очних м'язів, адже саме на них припадає найбільше навантаження при роботі за комп'ютером. Загалом таку гімнастику варто виконувати кожні через 45 хвилин впродовж 3-5 хвилин.

Насправді, профілактика синдрому сухого ока не потребує особливих зусиль над собою, варто лише пам'ятати про себе та про своє здоров'я, поринаючи у віртуальний світ.

Висновок. Отже, ігнорувати або недооцінювати синдром сухого ока не потрібно, особливо людям, що проводять значну частину часу за комп'ютером. Адже ніхто не застрахований від цієї хвороби, а її наслідки, як показує практика, дуже невтішні. Варто пам'ятати, що займатися профілактикою завжди дешевше, ніж довго лікувати хворобу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляев В.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 24(35).
2. Матевосова Е.А., Луцевич Є.Є., Сафонова Т.Н. Сучасні методи лікування синдрому сухого ока. Вісник офтальмології. 2009;125(3):55-57.
3. Dogru M, Nakamura M, Shimazaki J, Tsubota K. Changing trends in the treatment of dry-eye disease. *Expert OpinInvestig Drugs*. 2013;22(12):1581-1601. doi:10.1517/13543784.2013.838557

Майданевич Ірина Олександрівна — студентка групи КІВ-166, факультет комп'ютерних систем і автоматики, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: maidanevych.i.99@gmail.com
Науковий керівник:

Дембіцька Софія Віталіївна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри БЖД, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: dembitskasv@vntu.edu.ua

Maidanevych I.O. — Faculty for Computer Systems and Automation, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email : maidanevych.i.99@gmail.com

Supervisor:

Dembitskaya S. V. — associate professor, assistant professor of of Department of Life Safety, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsa, mail: dembitskasv@vntu.edu.ua

УДК 334.72

Ю. І. Мушинський
О. В. Березюк

СУТНІСТЬ ТЕРОРИЗМУ ТА АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ БЕЗПЕКИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація. Наведено короткий огляд сутності тероризму в сучасних умовах. Розглянуто способи боротьби з терористичними угрупованнями і охарактеризовано причини виникнення.

Ключові слова: тероризм; насилля; громадянин; угруповання; терористичний акт.

THE TERRORISM AND ANTI-TERRORIST SAFETY

Abstract. A brief overview of the essence of terrorism in the present conditions is given. The ways of combating terrorist groups and ways of occurrence are described.

Key words: terrorism; violence; citizen; group; terrorist act.

Тероризмом є небезпечна суспільна діяльність, яка спрямована на свідоме та цілеспрямоване насильство, під час якого відбувається захоплення заручників, відбуваються вбивства, підпали, залякування мирного населення та вищих чинів, або ж інше вчинення дій, які посягають на життя чи здоров'я невинних громадян. Також до тероризму можна віднести вчинення погроз, злочинів для здійснення злочинних цілей. Для партизанського руху під час війни вчинення вище перерахованих дій до тероризму не відносяться [1]. Психічне насилля – це переконання, ідеї, погляди, людські думки, які змушують руйнувати моральні основи людини, організацій або ж і усього суспільства.

Основами інформаційного тероризму вважається інформаційний вплив, який складається з інформаційної війни, атаки або агресії [2, 3].

В ХХ столітті людство зіткнулося з такою проблемою, як тероризм та його різкою активністю на різних рівнях, таких, як: міжнародному, регіональному та національному рівні. Хоча термін тероризм та його зародження було відомо ще раніше на декілька століть, але на сьогоднішній день такого роду масштаби і важкість наслідків від якого страждають не тільки супротивники, а і мирне населення набуло особливої небезпеки та перейшло на новий рівень загрози для областей, регіонів, а також і цілих держав [4-8].

Тероризм можна назвати складним, згубним та суперечливим явищем для суспільної стабільності людей і можна поділити на три елементи [9]:

- встановлення соціально-політичної концепції, яка має ідеологію терористичної діяльності, що вміщують в себе примус, залякування та погрози;
- терористичні, бойові та воєнізовані організації, підрозділи, угруповання, та інші структури, що створені автономно або ж за рахунок суспільно-політичних управлінь, різних структур;
- терористичні дії з причиненням насилля та створенням демонстративних терористичних дій.

Наслідком усіх цих дій, характерним для всіх країн, є утворення та існування тероризму.

Терористична акція – це створення злочинної дії терористичної форми у вигляді підпалу, застосування вибухівки, що в подальшому приводить до вибуху, використання ядерної вибухівки, радіоактивних, біологічних, токсичних, отруйних вибухових пристроїв та речовин. Загроза життю державного або громадського урядовця, захоплення та утримання заручників, викрадення людей,