

УДК:

DOI: [10.52754/16948831\\_2024\\_2\(4\)\\_5](https://doi.org/10.52754/16948831_2024_2(4)_5)

**ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ В  
РЕЗУЛЬТАТЕ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

КОМПЬЮТЕРДЕ УЗАК УБАКЫТ ИШТӨӨНҮН НАТЫЙЖАСЫНДА УУЛАНУУДА ДАРЫ  
ӨСҮМДҮКТӨРДҮ КОЛДОНУУ

THE USE OF MEDICINAL PLANTS FOR POISONING CAUSED BY PROLONGED  
COMPUTER WORK

**Раева Кыздархан Төлөновна**

*Раева Кыздархан Төлөновна*

*Raeva Kyzdarkhan Tolonovna*

преподаватель, Ошский государственный университет

*окутуучу, Ош мамлекеттик университети*

*Lecturer, Osh State University*

[kyzdarhanr@gmail.com](mailto:kyzdarhanr@gmail.com)

**Жаанбаева Зулайка Нажимовна**

*Жаанбаева Зулайка Нажимовна*

*Zhaanbaeva Zulaika Najimovna*

преподаватель, Ошский государственный университет

*окутуучу, Ош мамлекеттик университети*

*Lecturer, Osh State University*

[zhaanbaevazulaika@gmail.com](mailto:zhaanbaevazulaika@gmail.com)

**Абдусалим кызы Сүйүмкан**

*Абдусалим кызы Сүйүмкан*

*Abdusalim kyzy Suiumkan*

преподаватель, Ошский государственный университет

*окутуучу, Ош мамлекеттик университети*

*Lecturer, Osh State University*

[suiumkan201094@gmail.com](mailto:suiumkan201094@gmail.com)

## ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

### Аннотация

Современные технологии, такие как компьютеры, смартфоны и планшеты, стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Однако их чрезмерное использование может привести к негативным последствиям для здоровья, включая переутомление, ухудшение зрения, снижение иммунитета и нарушение работы нервной системы. В статье рассматриваются основные проблемы, связанные с длительным пребыванием за монитором, а также предлагаются методы профилактики негативных последствий с использованием лекарственных растений. Описаны полезные свойства таких растений, как ромашка, мята, зеленый чай, календула, шиповник и другие. Подчеркивается важность их применения для детоксикации организма, снятия нервного напряжения и укрепления иммунитета. В статье даны рекомендации по использованию фитотерапии для поддержания здоровья в условиях цифровой среды.

**Ключевые слова:** электромагнитное излучение, фитотерапия, детоксикация, фитокомпоненты, лекарственные растения

### КОМПЬЮТЕРДЕ УЗАК УБАКЫТ ИШТӨӨНҮН НАТЫЙЖАСЫНДА УУЛАНУУДА ДАРЫ ӨСҮМДҮКТӨРДҮ КОЛДОНУУ

### THE USE OF MEDICINAL PLANTS FOR POISONING CAUSED BY PROLONGED COMPUTER WORK

#### Аннотация

Заманбап технологиялар, мисалы, компьютерлер, смартфондор жана планшеттер, күнүмдүк жашоонун ажырагыс бөлүгүнө айланды. Бирок, аларды ашыкча колдонуу ден соолукка терс таасирин тийгизип, чарчоо, көрүүнүн начарлашы, иммунитеттин төмөндөшү жана нерв системасынын бузулушу сыяктуу көйгөйлөргө алып келиши мүмкүн. Бул макалада монитордун алдында узак убакыт отуруунун негизги көйгөйлөрү каралып, алардын алдын алуу ыкмалары катары дары өсүмдүктөрдү колдонуу сунушталат. Ромашка, жалбыз, жашыл чай, календула, итмурундун жана башка өсүмдүктөрдүн пайдалуу касиеттери сүрөттөлөт. Алардын организмди детоксикациялоо, нерв чыңалуусун басаңдатуу жана иммунитетти бекемдөө үчүн маанилүүлүгү баса белгиленет. Макалада санарип чөйрөдө ден соолукту сактоо үчүн фитотерапияны колдонуу боюнча сунуштар берилет.

#### Abstract

Modern technologies, such as computers, smartphones, and tablets, have become an integral part of everyday life. However, their excessive use can lead to negative health consequences, including fatigue, vision impairment, weakened immunity, and nervous system disorders. This article explores the main problems associated with prolonged screen exposure and suggests preventive methods using medicinal plants. The beneficial properties of plants such as chamomile, mint, green tea, calendula, rosehip, and others are described. The importance of their use for detoxification, stress relief, and immune system support is emphasized. The article provides recommendations on the use of phytotherapy to maintain health in a digital environment.

**Ачкыч сөздөр:** электромагниттик нурлануу, фитотерапия, детоксикация, фитокомпоненттер, дары өсүмдүктөр

**Keywords:** electromagnetic radiation, phytotherapy, detoxification, phytocomponents, medicinal plants

## **Введение**

Современный мир невозможно представить без компьютеров, смартфонов, планшетов и других гаджетов. Эти устройства прочно вошли в повседневную жизнь, используя навыки в работе, учебе, общении и развлечениях. Сказочный монитор манит к себе детей и взрослых. Мультфильмы, игры дети буквально познают мир через монитор. Не могут обойтись без компьютера студенты и школьники, так как компьютер кладёз информации [7]. Мы живем в мире информации и вынуждены больше времени проводить за монитором. Однако, несмотря на множество преимуществ, чрезмерное использование технологий может оказать негативное влияние на здоровье человека. Длительное пребывание за экраном может привести к различным нарушениям в организме, включая отравление вследствие накопления токсинов, перенапряжение нервной системы, головные боли, ухудшение работы желудочно-кишечного тракта и общее снижение иммунитета.

Рассмотрим основные аспекты таких последствий.

## **Последствия и применение лекарственных растений**

Со школьной скамьи нам известно, что все приборы использующие электричество генерируют электромагнитное излучение. Электромагнитное излучение отрицательно действует на сердечнососудистую систему, на зрение, на нервную систему, снижает иммунитет, а также приводит к аномалиям при беременности. Потеря информации, остановка игры очень больно действует на психику детей, которая ещё не устойчива, что приводит к психическому расстройству.

В интернете очень много информации по поводу как необходимо организовать работу за компьютером, но очень мало информации по профилактике отрицательных воздействий ИТ на организм человека. Для снижения отрицательных действий и восстановлению организма не достаточно применение защитных экранов, физических упражнений. Необходимо снять эти воздействия на организм. Далее мы собрали меры профилактики по снижению воздействий гаджетов на организм человека с использованием очень доступных лекарственных растений. Применение этих растений могут помочь снять негативные симптомы или предотвратить негативное влияние электромагнитных излучений и способствовать оздоровлению организма.

Природные фитокомпоненты обладают детоксикационными, седативными и общеукрепляющими свойствами. Рассмотрим наиболее эффективные лекарственные растения, которые могут помочь при отравлениях, вызванных длительной работой за компьютером.

### **1. Ромашка аптечная**

Ромашковый чай оказывает мягкое противовоспалительное и успокаивающее действие, помогает при головных болях, вызванных перенапряжением, а также улучшает пищеварение, предотвращая дисбактериоз [1].

### **2. Зелёный чай**

Содержит мощные антиоксиданты – катехины, которые помогают организму выводить токсины и уменьшают окислительный стресс. Также улучшает обмен веществ и повышает тонус организма [2].

### **3. Мята перечная**

Мятный чай или настой помогает снять головную боль, улучшает концентрацию и снижает уровень тревожности. Он также способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта [3].

### **4. Одуванчик лекарственный**

Корень одуванчика стимулирует работу печени и способствует выведению токсинов. Также он помогает при нарушениях пищеварения, вызванных стрессом и малоподвижным образом жизни [4].

### **5. Зверобой продырявленный**

Известен своими адаптогенными и антидепрессивными свойствами. Чай или настой зверобоя помогает справиться с нервным перенапряжением, улучшает настроение и нормализует сон [5].

### **6. Имбирь**

Корень имбиря улучшает кровообращение, способствует выведению шлаков и токсинов, а также помогает при тошноте, которая может возникнуть при продолжительной работе за компьютером [2].

Современные реалии таковы, что значительную часть времени в течение суток мы проводим за монитором компьютера либо с гаджетами.

В современном мире домохозяйки, женщины сидящие на бессодержании по уходу за ребенком ведут онлайн бизнес используя ИТ технологии. Однако длительное использование компьютеров и гаджетов может привести к усталости и напряжению глаз, которые иначе называют синдромом компьютерного зрения. Такой образ жизни, конечно же, сказывается на нашем зрении, которое постепенно начинает ухудшаться. Близорукостью в той или иной степени сегодня страдает каждый третий житель в мире. Статистика подтверждает, что количество близоруких людей с плохим зрением только увеличивается с каждым годом. Фитотерапия предлагает ряд средств для облегчения этих симптомов. Рассмотрим некоторые из них, а также их противопоказания для детей и кормящих женщин.

#### **1. Ромашка**

*Свойства:* Ромашка обладает противовоспалительными и успокаивающими свойствами, помогает снять раздражение и усталость глаз.

*Применение:* Настой ромашки используется для компрессов на глаза. Для этого 1-2 чайные ложки сухих цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут, затем процеживают. Смоченные в настое ватные диски накладывают на закрытые веки на 10-15 минут.

*Противопоказания:* Ромашка считается безопасной для детей и кормящих женщин при наружном применении. Однако возможны аллергические реакции при индивидуальной непереносимости.

#### **2. Очанка**

*Свойства:* Очанка используется для устранения сухости и раздражения глаз, помогает при усталости глаз после длительной работы за компьютером.

*Применение:* Настой очанки готовят следующим образом: 1 чайную ложку сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут, затем процеживают. Настой можно использовать для промывания глаз или компрессов.

*Противопоказания:* Данных о противопоказаниях для детей и кормящих женщин при наружном применении очанки недостаточно. Рекомендуется проконсультироваться с врачом перед использованием [6].

#### **3. Черника**

*Свойства:* Черника содержит антоцианы, которые способствуют улучшению зрения и снижению усталости глаз.

*Применение:* Побеги черники используются в составе фиточаев для улучшения зрения и снятия усталости глаз.

**Противопоказания:** Употребление черники в умеренных количествах считается безопасным для детей и кормящих женщин. Однако при наличии аллергии на ягоды следует избегать ее употребления.

### **Шиповник (*Rosa canina*)**

**Свойства:** Содержит витамин С, который способствует укреплению сосудов глаз и улучшает аккомодацию.

**Применение:** настой шиповника (2 ст. ложки).

**Рекомендация:** Не злоупотреблять (не более 1-2 чашек настоя в день). После употребления полоскать рот водой.

Чрезмерное потребление информации и постоянная многозадачность при использовании компьютеров и гаджетов могут оказывать негативное влияние на когнитивные функции человека. Эти изменения особенно важны в условиях перегрузки информации, когда мозг не умеет эффективно обрабатывать передачу данных. Основные когнитивные последствия это снижение внимания, тревожность, импульсивность и бессонница. Для снижения тревожности и нервного напряжения, при бессоннице и повышении иммунитета предлагаем следующие лекарственные растения.

### **Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)**

**Свойства:** Сосудоукрепляющее улучшает эластичность капилляров, полезна для глаз и сердечно-сосудистой системы. **Успокаивающее** – снижает стресс, помогает при бессоннице и нервном напряжении. **Иммуномодулирующее** – укрепляет иммунитет, помогает бороться с вирусами и бактериями. Обладает противовоспалительными свойствами, уменьшает раздражение глаз.

**Применение:** настой календулы используйте для промывания глаз.

В условиях современного технологического прогресса дети все больше интересуются компьютерами и мобильными играми, проводя много времени с гаджетами, что оказывает негативное влияние на их растущий организм. Помимо уже упомянутых растений, можно предложить использовать следующие лечебные растения, которые не только не оказывают отрицательного воздействия на детский организм, но и помогают снизить негативные последствия использования гаджетов.

#### **1. Календула (ноготки)**

Календула особенно полезна для детей, так как помогает очищению организма, снижает усталость глаз и обладает противовоспалительным эффектом. Идеальна при зрительном утомлении от длительных компьютерных игр [3].

#### **2. Шиповник**

Чай или настой шиповника богат витамином С, укрепляет иммунитет и помогает бороться со стрессом, вызванным длительным использованием компьютера. Особенно полезен для детей [4].

#### **3. Лаванда**

Лавандовый чай успокаивает нервную систему и улучшает сон у детей. Помогает снизить возбуждённое состояние после компьютерных игр [5].

### **Как применять лекарственные растения**

Растения можно использовать в виде:

- Настоев и чаев (ромашка, мята, зверобой, эхинацея, шиповник, лаванда, календула);
- Отваров (одуванчик, имбирь);

- Добавок к пище (зелёный чай, корень имбиря).

Для достижения максимального эффекта важно соблюдать регулярность приема и учитывать индивидуальные особенности организма.

### **Заключение**

В современном мире технологии занимают значительное место в жизни людей, что неизбежно сказывается на их здоровье. Чрезмерное использование компьютеров и гаджетов приводит к различным нарушениям, включая ухудшение зрения, психоэмоциональные расстройства, проблемы с пищеварением и снижением иммунитета. Фитотерапия предлагает натуральные и доступные методы профилактики и восстановления организма после воздействия электронных устройств. Лекарственные растения, такие как ромашка, мята, зверобой, шиповник, календула и лаванда, помогают уменьшить стресс, снять усталость глаз и укрепить иммунитет. Их правильное и регулярное применение способствует снижению негативного влияния гаджетов и поддержанию здоровья. Использование природных фитокомпонентов в повседневной жизни может стать важным шагом к сохранению благополучия в условиях цифрового века.

### **Литература**

1. Борисова, И. А. "Лекарственные растения и их применение". - М.: Издательство "Медицина", 2018.
2. Корсун, В. Ф. "Фитотерапия: наука и практика". - СПб.: Питер, 2020.
3. Лосева, Н. А. "Фитопрепараты в современной медицине". - Екатеринбург: УрО РАН, 2017.
4. Уварова, Л. В. "Лекарственные травы в домашней аптечке". - Минск: Харвест, 2019.
5. Олейников, С. Н. "Фитотерапия при стрессах и нервных перегрузках". - М.: Вече, 20216.
6. Петрашевич А.А. Средства для лечения глаз. Лекарственные травы: полезные свойства для зрения, статья, 2022.
7. Медико-социальная значимость здорового образа жизни для формирования здоровья студентов / Т. М. Мамаев, Ф. Ф. Муйдинов, Р. Г. Гайназарова, Б. С. Аринбаев // Вестник Ошского государственного университета. – 2023. – № 1. – С. 7-14. – DOI 10.52754/16948610\_2023\_1\_1. – EDN QKCGGP.