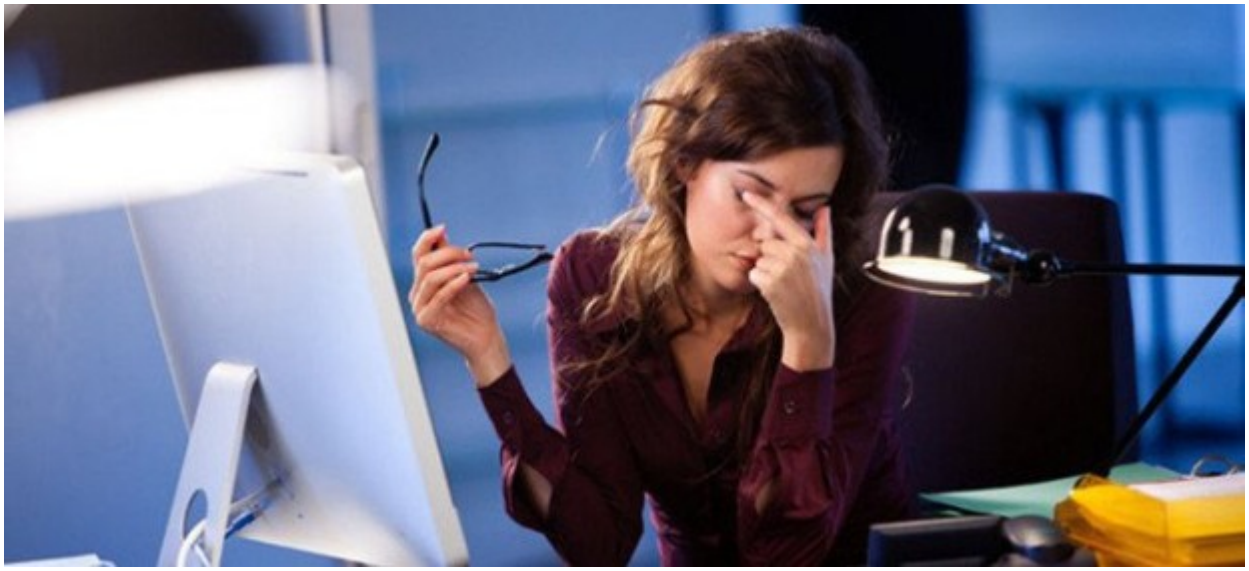
24 Οκτωβρίου 2013

Τι παθαίνουν τα μάτια σας αν περνάτε πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή και πως να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένα από τα συχνότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει σε σχεδόν καθημερινή βάση ένα οφθαλμολογικό ιατρείο, είναι ασθενείς οι οποίοι παραπονιούνται για προβλήματα όρασης μετά από χρήση υπολογιστή.

Περισσότερο από 70% των ανθρώπων που εργάζονται με υπολογιστή αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα. Η οφθαλμική κόπωση που προκαλείται από την χρήση των υπολογιστών περιγράφεται σαν ένα «σύνδρομο» που ονομάζεται computer vision syndrome ή CVS.

Τα συμπτώματα του CVS περιλαμβάνουν: Κεφαλαλγία, Απώλεια της ικανότητας εστίασης, Τσούξιμο, Οφθαλμική κόπωση, Διπλή όραση, Θολή όραση και πόνο στον αυχένα και τους ώμους.

Τι προκαλεί τα ενοχλητικά συμπτώματα

Η κύρια αιτία είναι ότι τα γράμματα στην οθόνη ενός υπολογιστή δεν είναι το ίδιο καθαρά και ευκρινή όπως τα τυπωμένα. Οι χαρακτήρες δημιουργούνται από την ένωση πολλών μικρών κουκίδων που ονομάζονται pixel. Έτσι λοιπόν αυτά τα

γράμματα είναι πιο έντονα στο κέντρο και λίγο πιο ασαφή στα άκρα. Αυτό δημιουργεί μια δυσκολία στα μάτια μας στο να εστιάσουν και να διατηρήσουν αυτή την εστίαση. Το αποτέλεσμα αυτής της συνεχούς προσπάθειας εστίασης κουράζει τους οφθαλμικούς μύες με συνέπεια τη δημιουργία του CVS.

Πως περιορίζονται τα συμπτώματα

– Επισκεφτείτε τον οφθαλμίατρό σας για να διαπιστώσετε αν χρειάζεστε γυαλιά οράσεως.

– Ελαττώστε τα φώτα του χώρου στον οποίο εργάζεστε σε μέτρια ένταση. Τα περισσότερα γραφεία έχουν συνήθως τη διπλάσια ένταση φωτός από αυτή που πρέπει. Ελαττώστε τον εξωτερικό φωτισμό με χρήση κουρτίνας.

– Ελαχιστοποιήστε τις αντανακλάσεις του χώρου και χρησιμοποιήστε οθόνες που δεν είναι γυαλιστερές. Αν φοράτε γυαλιά προτιμήστε να έχουν αντιανακλαστική επίστρωση.

– Αναβαθμίστε την οθόνη του υπολογιστή σας από τις παλιές και μεγάλες CRT σε μία νεότερη επίπεδη TFT LCD. Χρησιμοποιείτε πάντα το μεγαλύτερο βαθμό ανανέωσης της οθόνης (refresh rate). Τα συμπτώματα είναι χειρότερα αν ο βαθμός ανανέωσης της οθόνης είναι μικρότερος από 75 Hz.

– Ρυθμίστε το κοντράστ της οθόνης έτσι ώστε να έχετε τη μέγιστη δυνατή αντίθεση μεταξύ γραμμάτων και οθόνης χωρίς όμως να καίτε το λευκό. Το μέγεθος των γραμμάτων που επιλέγετε πρέπει να είναι τρία μεγέθη μεγαλύτερο από το πιο μικρό μέγεθος που μπορείτε να διαβάσετε από την απόσταση που εργάζεστε συνήθως.

– Ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας πιο συχνά. Όταν προσηλώνουμε στην οθόνη ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας έως και πέντε φορές λιγότερο απ’ ότι συνήθως με αποτέλεσμα να στεγνώνουν και να καίνε. Χρησιμοποιείστε τεχνητά δάκρυα αν είναι απαραίτητο. Αποφύγετε ανεμιστήρες ή αιρ κοντίσιον που χτυπούν στο πρόσωπο.

– Κάντε μικρά διαλείμματα. Κάθε περίπου 20 λεπτά κοιτάξτε σε ένα μακρινό σημείο για περίπου 20 δευτερόλεπτα ή κάντε ένα πεντάλεπτο διάλειμμα κάθε περίπου μία ώρα.

– Αν εργάζεστε μεταφέροντας έντυπο υλικό στον υπολογιστή, προσπαθήστε να το μεταφέρετε δίπλα στην οθόνη για να ελαχιστοποιήσετε την κίνηση του κεφαλιού. Η

οθόνη του υπολογιστή πρέπει να είναι 10-15 μοίρες χαμηλότερα από το ύψος των ματιών σας.

– Αν είστε χρήστης φακών επαφής, προτιμήστε να εργαστείτε με γυαλιά.

Πηγή: iefimerida.gr