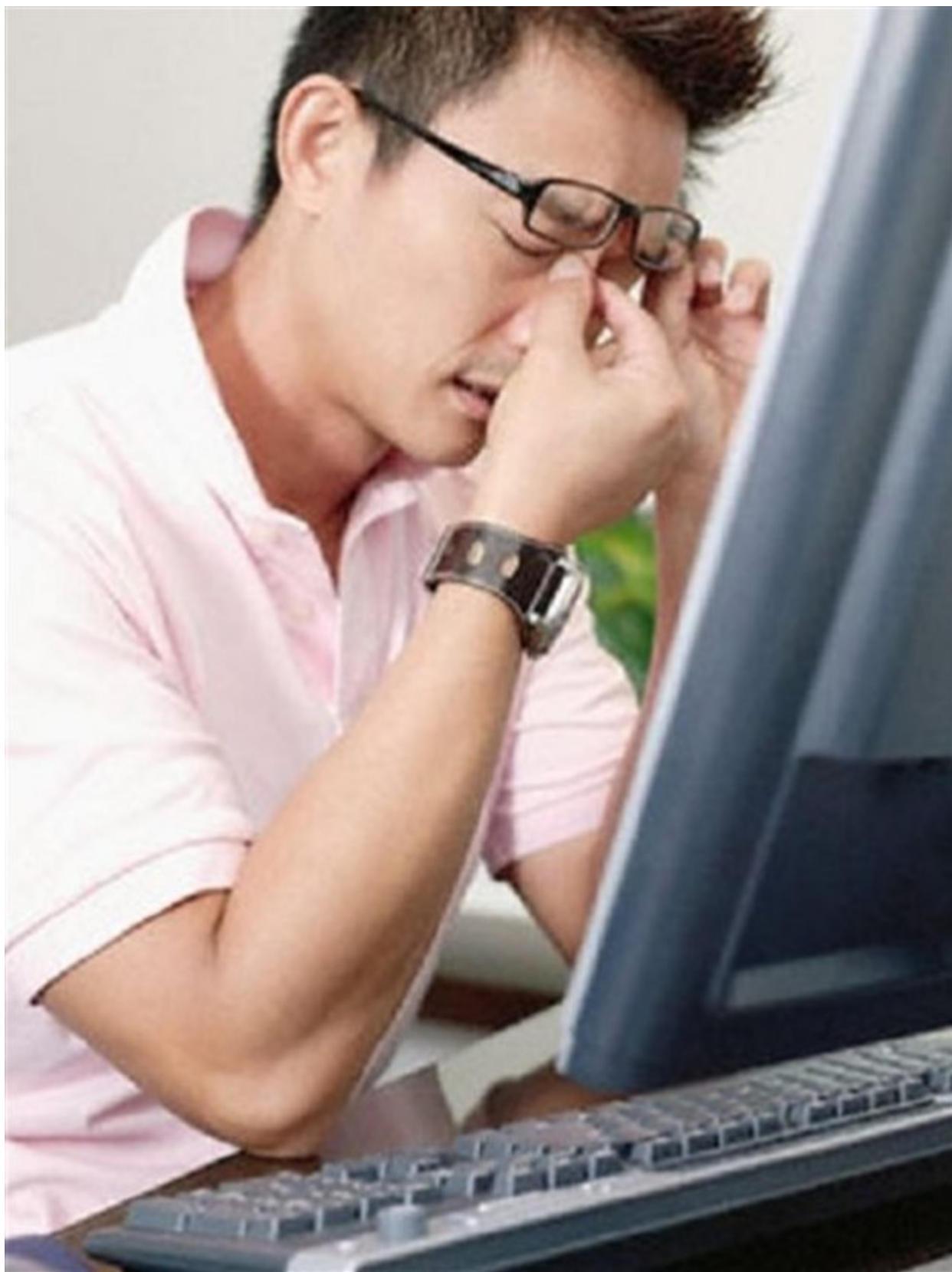


29 Ιουνίου 2014

Ξηροφθαλμία προκαλεί η συνεχής χρήση ηλεκτρονικής οθόνης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πολύωρη χρήση ηλεκτρονικών οθονών μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην όραση

Αλλαγές στη σύνθεση των δακρύων επιφέρει η οπτική κόπωση που προκαλείται στα μάτια από την διαρκή χρήση των οθονών

Νέα Υόρκη

Αλλαγές στη σύνθεση των δακρύων επιφέρει η οπτική κόπωση που προκαλείται στα μάτια από την διαρκή χρήση των οθονών, με αποτέλεσμα ο σύγχρονος άνθρωπος να κινδυνεύει περισσότερο από ξηροφθαλμία σε σχέση με τις προηγούμενες γενιές, υποστηρίζουν ιάπωνες ερευνητές.

Η μελέτη

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση «[JAMA Ophthalmology](#)», επιστημονική ομάδα του Τμήματος Οφθαλμολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κέιο, με επικεφαλής τον Δρ **Γιουίτσι Ουτσίνο**, ανέλυσε δείγματα δακρύων 96 υπαλλήλων γραφείων και διαπίστωσαν ότι εκείνοι που δαπανούσαν πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη εμφάνιζαν μεταβολές στο επίπεδο της βλεννίνης MUC5AC, οι οποίες παρατηρούνται όταν κάποιος έχει ξηροφθαλμία.

Η συγκεκριμένη πρωτεΐνη αποτελεί μέρος της φυσιολογικής βλέννας ή του «φιλμ δακρύων» που διατηρεί υγρό το μάτι. Όταν η πρωτεΐνη MUC5AC καταστρέφεται ή αλλοιώνεται, δεν παράγονται επαρκή δάκρυα και το μάτι «στεγνώνει», εμφανίζοντας έτσι ξηροφθαλμία.

Η έρευνα διαπίστωσε ότι όσοι εργάζονται μπροστά από μια οθόνη για πάνω από επτά ώρες καθημερινά, έχουν λιγότερη πρωτεΐνη MUC5AC (5,9 ng/mg) σε σχέση με όσους κοιτάζουν μια οθόνη για λιγότερο από πέντε ώρες τη μέρα (9,6 ng/mg). Οι άνθρωποι με ξηροφθαλμία έχουν κατά μέσο όρο 3,5 ng/mg της εν λόγω πρωτεΐνης στα δάκρυά τους, ενώ σ' ένα φυσιολογικό μάτι η ποσότητά της φθάνει τα 8,2 ng/mg.

Η εξάτμιση

Όπως εξηγεί ο Δρ Ουτσίνο, όσοι κοιτάζουν συνεχώς μία οθόνη, τείνουν να ανοίγουν τα βλέφαρά τους περισσότερο σε σχέση με άλλες δραστηριότητες, με συνέπεια να αφήνεται εκτεθειμένη μια μεγαλύτερη επιφάνεια του ματιού. Αυτό, σε συνδυασμό με το σπανιότερο ανοιγοκλείσιμο των ματιών όταν κανείς παρατηρεί την οθόνη (σε σχέση π.χ. με το διάβασμα), έχει ως συνέπεια να επιταχύνεται η εξάτμιση των δακρύων και να εμφανίζεται ξηροφθαλμία.

Για να μειώσουν τον κίνδυνο ξηροφθαλμίας, οι ερευνητές συμβουλεύουν τους εργαζόμενους να παίρνουν κάποια απλά μέτρα προφύλαξης, όπως να τοποθετήσουν την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή σε χαμηλότερο ύψος και να είναι ελαφρά στραμμένη προς τα πάνω, έτσι ώστε να μην χρειάζεται να ανοίγουν

τόσο πολύ τα μάτια όταν την κοιτάζουν. Επίσης, συνίσταται η χρήση ενός υγροποιητή στον χώρο, καθώς και να προσέχουν ώστε ο αέρας του κλιματιστικού να μην πέφτει απευθείας πάνω τους.

Πηγή: tovima.gr