

Зрение и компьютер

#20-21 от 30.10.2007

Советы валеолога

По статистике, за последние 5 лет заболеваемость глазными болезнями в детском возрасте возросла в 1,5 раза, 25–30 % школьников близоруки. И в большинстве случаев это происходит «благодаря» компьютеру (40 % пользователей регулярно испытывают зрительное утомление, 92 % – время от времени).

Шутки шутками, но как иногда болят и слезятся глаза после нескольких часов за монитором. Нет, никто не спорит – самое феноменальное изобретение прошлого столетия – компьютер. Но не будем отвлекаться. Одна из главных проблем общения с «электронным другом» – астенопия, это и есть усталость глаз.

Это когда:

- Нет, еще почитаю, но как устали-то глаза!
- Вдруг расплываются буквы на мониторе.
- Слегка так двоится в глазах (ничего же не пили).
- Ай, будто кто-то песка сыпанул – больно!
- Глаза поворачиваются с трудом, будто без смазки.
- Чего-то не наводится резкость на будильник.
- Ой, что за страшилище красноглазое в зеркале?
- Выключаю этого вампира и спать – но почему болит левый (правый) глаз?

Плюс ко всему – повышенная раздражительность. Причины так называемого «компьютерного зрительного синдрома» – постоянные нагрузки зрительного аппарата вследствие работы за экраном компьютера. Нагрузка на глаза увеличивается за счет того, что монитор компьютера, в отличие от листа бумаги, светится. В результате происходит перенапряжение глаз, быстрыми темпами истощается запас в глазу основного светочувствительного вещества – родопсина. Проблема настолько серьезна, что Американская ассоциация оптометристов придумала термин «компьютерный зрительный синдром» (Computer Vision Syndrome). Это та самая астенопия, при которой также имеет место повышенная раздражительность и двоение в глазах.

Часть «компьютерных пленников» чувствует приближение астенопии уже через 2 часа после работы, большинство – через 4 часа, и практически всем астенопия дает о себе знать через 6 часов.

Как сберечь глаза?

- Отрегулируйте освещение в комнате;
- подберите оптимальную яркость и контрастность, в том числе и цветовую;
- проверьте зрение у офтальмолога и, при необходимости, подберите очки;
- соблюдайте режим работы: через каждые 2 часа делайте перерывы;
- во время перерывов не смотрите телевизор, а делайте упражнения для глаз;
- разверните дисплей, чтобы на него не падал свет из окна, в вечернее время – чтобы

настольная лампа не отражалась на экране;

- желательно работать за жидкокристаллическим экраном, а если такой возможности нет, снабдите обычный экран специальным высококачественным оптическим фильтром;
- выдвиньте нижний край дисплея так, чтобы образовался наклон по сравнению с верхним – это облегчает работу глаз;
- разместите экран на расстоянии 40–75 см так, чтобы линия взора приходилась на его центр;
- избегайте пестроты: три цвета – это тот максимум, который можно себе позволить без нагрузки на зрение;
- чаще и интенсивнее проветривайте помещение.

Упражнения для глаз

Сама по себе зрительная усталость возникает от любой работы, а не только за компьютером; пока глаза открыты – они работают и устают. Для восстановления зрения необходимо оставить глаза в покое, дать им отдохнуть. В наших силах позаботиться о собственном зрении, для этого существуют специальные упражнения.

Их можно выполнять на рабочем месте, сидя на стуле.

1. Глаза закрыты. Круговыми движениями обеих рук массируют глаза – 10 секунд.
2. Взгляд прямо перед собой, затем вправо, влево, вверх, вниз – по 5 раз.
3. Круговые движения глаз по часовой стрелке и против – по 5 раз.
4. Сильно зажмуривать и открывать глаза – 5 раз.
5. Быстро моргать – 15 сек.
6. Подойдите к окну и посмотрите вдаль, затем на кончик носа – 10 раз.

Публикацию по материалам сайта www.ozrenii.com.ua подготовил профессор В.В. Россихин