

# Ξεκούραστα Μάτια

**Πολύτιμες συμβουλές για να προστατέψετε τα μάτια σας από τα συμπτώματα που προκαλεί η πολύωρη έκθεση στην οθόνη του υπολογιστή.**

**Ο**ι αναρίθμητες ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή τόσο στο σπίτι όσο και στο εργασιακό περιβάλλον είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της αστικής καθημερινότητας. Δεν υπάρχουν αξιόπιστα επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι οι οθόνες των ηλεκτρονικών υπολογιστών είναι επιβλαβείς για τα μάτια, καθώς το ποσοστό της υπερϊώδους ακτινοβολίας που εκπέμπει μια οθόνη είναι κατά πολύ χαμηλότερο απ' αυτό που χρειάζεται για να προκύψει κάποιο πρόβλημα. Ωστόσο, η εργασία μπροστά στον υπολογιστή για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει κόπωση στα μάτια και διάφορα συμπτώματα όπως ερεθισμούς (ερυθρότητα, ξηρότητα ή δακρύρροια), κούραση (αίσθημα βάρους στα βλέφαρα ή το μέτωπο), δυσκολία εστίασης και πονοκεφάλους.

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να κάνετε πιο εύκολη την καθημερινότητά σας στο γραφείο και θα προστατέψουν τα μάτια σας από τους ερεθισμούς και τα συμπτώματα της υπερκόπωσης, που μπορεί να προκληθούν από την οθόνη του υπολογιστή:

- Η ξηροφθαλμία είναι η πιο συχνή αιτία που προκαλεί ερεθισμό στα μάτια και ιδιαίτερα στις γυναίκες. Οι άνθρωποι ανοιγοκλείνουν τα μάτια τους 5 φορές λιγότερο όταν δουλεύουν στον υπολογιστή, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ενοχλήματα από την αυξημένη εξάτμιση των δακρύων. Τα μάτια στεγνώνουν και από το



Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τον δρ **Κωνσταντίνο Χ. Καραμπάτσα**, χειρουργό οφθαλμίατρο, επίκ. καθηγητή Οφθαλμολογίας, διδάκτορα Πανεπιστημίου του Bristol, UK, μέλος του Βασιλικού Κολλεγίου Οφθαλμιάτρων του Λονδίνου (MRCOphth), fellow Βασιλικού Κολλεγίου Χειρουργών της Αγγλίας (FRCS) και κάτοχο Ευρωπαϊκού Διπλώματος Οφθαλμολογίας (FEBO), ο οποίος εξειδικεύεται στις παθήσεις εξωτερικής οφθαλμικής επιφάνειας και στη σύγχρονη μικροχειρουργική του οφθαλμού. ([www.laserevision.gr](http://www.laserevision.gr))

ξηρό περιβάλλον που υπάρχει σε αρκετά γραφεία. Το πρόβλημα αυτό αντιμετωπίζεται με συχνή χρήση τεχνητών δακρύων, κατά προτίμηση εκείνων χωρίς συντηρητικά και με συνδυασμό λιπαντικών και ενυδατικών παραγόντων, καθώς και με χρήση ειδικών σπρέι λιποσωμάτων στα βλέφαρα. Συνιστάται επίσης κάθε μισή ώρα να ανοιγοκλείνουμε 10 φορές τα μάτια, αργά και σταθερά, ώστε να παραμένουν υγρά για περισσότερη ώρα.

- Επειδή η εργασία μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή απαιτεί ιδιαίτερη προσήλωση, μπορεί να αναδείξει ένα διαθλαστικό πρόβλημα (μυωπία, υπερμετρωπία, πρεσβυωπία, αστιγματισμός, ψευδοστραβισμός), που δεν είχε γίνει προηγουμένως αντιληπτό. Ο οφθαλμίατρος, εξετάζοντας τα μάτια σας και ιδιαίτερα την διόφθαλμη όραση, θα σας δώσει τα κατάλληλα γυαλιά αν αυτό κριθεί απαραίτητο.

- Ο πόνος των ματιών οφείλεται ενίοτε στο υπερβολικά φωτεινό εργασιακό περιβάλλον που δυσκολεύει στη χρήση του υπολογιστή. Η φωτεινότητα της οθόνης πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με το φως που έχει το δωμάτιο εργασίας και να μην υπάρχουν αντανακλάσεις από άλλες πηγές φωτισμού (παράθυρο, λάμπες φθορισμού) πάνω στην οθόνη του υπολογιστή.

- Είναι επίσης σημαντικό να κάνουμε συχνά διαλείμματα και να ξεκουράζουμε τα μάτια. Ένας καλός πρακτικός κανόνας που σας προτείνουμε είναι να κάνετε 10' διάλειμμα ανά 2 ώρες συνεχούς εργασίας.



TRUNK ARCHIVE TRUNK AR