

ΟΘΟΝΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Μάθε ποιους κινδύνους κρύβει η πολύωρη χρήση υπολογιστή.

Στη σύγχρονη ζωή μας οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, τα tablets και τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας η οποία περιλαμβάνει πολλές ώρες μπροστά σε μια μεγάλη ή μικρή οθόνη.

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει επιστημονική τεκμηρίωση ότι οι σύγχρονες οθόνες των υπολογιστών είναι επικίνδυνες για τα μάτια, καθώς η ποσότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας που εκπέμπουν είναι κατά πολύ χαμηλότερη απ' αυτή που χρειάζεται για να προκληθεί κάποια βλάβη στα μάτια.

Ωστόσο, είναι επιβεβαιωμένο ιατρικά ότι η πολύωρη εργασία μπροστά σε ένα κομπιούτερ προκαλεί κόπωση στα μάτια επιφέροντας μια σειρά

συμπτωμάτων, όπως ερεθισμό (κοκκινίλα, ξηρότητα ή δακρύρροια), αίσθημα βάρους στα βλέφαρα ή το μέτωπο, δυσκολία εστίασης, αλλά και πονοκεφάλους ή οξείς πόνους στην πλάτη.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙΣ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

> Εργαζόμενοι σε μια οθόνη υπολογιστή -χωρίς να το συνειδητοποιούμε-, ανοιγοκλείνουμε τα βλέφαρά μας σχεδόν πέντε φορές λιγότερο από το φυσιολογικό, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ξηροφθαλμία από την αυξημένη εξάτμιση των δακρύων.

Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται με τακτική χρήση τεχνητών δακρύων καθώς και ειδικών σπρέι

λιποσωμάτων στα βλέφαρα. Φροντίζουμε επίσης κάθε μισή ώρα να ανοιγοκλείνουμε 10 φορές τα μάτια αργά και σταθερά κάθε μισάωρο. Είναι επίσης σημαντικό να κάνουμε καλός διαλείμματα. Ένας καλός πρακτικός κανόνας είναι να κάνουμε ένα 10λεπτο διάλειμμα για κάθε 2 ώρες συνεχούς εργασίας.

> Επειδή η εργασία μπροστά στο κομπιούτερ απαιτεί ιδιαίτερη προσήλωση, ενδεχομένως να αναδειχθεί ένα διαθλαστικό πρόβλημα (μυωπία, υπερμετρωπία, πρεσβυωπία, αστιγματισμός, ψευδοστραβισμός), το οποίο δεν είχε γίνει προηγουμένως αντιληπτό.

Ο οφθαλμίατρος, εξετάζοντας τα μάτια του πάσχοντος και ιδιαίτερα τη διόφθαλμη όραση, θα συνταγογραφήσει

τα κατάλληλα γυαλιά, εάν αυτό είναι απαραίτητο.

> Ο πόνος των ματιών οφείλεται ενίοτε στο υπερβολικά φωτεινό εργασιακό περιβάλλον που μας δυσκολεύει στη χρήση του υπολογιστή.

> Η φωτεινότητα της οθόνης του ηλεκτρονικού υπολογιστή πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με το φως που έχει το δωμάτιο εργασίας και να φροντίζουμε να μην υπάρχουν αντανακλάσεις από άλλες πηγές φωτισμού (παράθυρο, λάμπες φθορισμού κ.λπ.) πάνω στην οθόνη του υπολογιστή.

Ευχαριστούμε τον Κώστα Η. Καραμπάτσα, MD, PhD, FEBO, MRCOphth, FRCS, Διδάκτορα Παν/μίου Bristol, UK και Επ. Καθηγητή Οφθαλμολογίας (www.laservision.gr).

TIPS

- > Κάνε συχνά διαλείμματα ώστε να ξεκουράζεις τα μάτια σου. Ένας καλός πρακτικός κανόνας είναι ένα δεκάλεπτο διάλειμμα για κάθε δύο ώρες συνεχούς εργασίας.
- > Συμβουλευέσου τον οφθαλμίατρό σου για τα ειδικά γυαλιά που βοηθούν στην ξεκούραση του ματιού, ιδιαίτερα σε όσους περνούν πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη ενός υπολογιστή.

