Mrugaj do komputera. Najczęstsze dolegliwości wywołane przez monitor to ból oczu.

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 19, luty 2011 00:00
Odsłony: 6959

Jak czytamy w artykule zamieszczonym na portalu www.wspolczesna.pl, [...] „u prawie 90 proc. osób, pracujących przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie, występują problemy z oczami. Powstało nawet pojęcie, określające takie objawy. To Computer Vision Syndrom (CVS) należą m.in. podwójne widzenie czy zespół suchego oka...

[...] Najczęstsze dolegliwości okulistyczne, wywołane przez monitor komputera, to ból oczu. Zgłasza go aż 41 procent pacjentów. Na suchości i pieczenie skarży się 37 procent pacjentów. 37 procent osób z CVS dokucza również zaburzenie widzenia, które zwykle określane jest przez pacjentów jako niewyraźne widzenie lub podwójne widzenie. Do innych zgłaszanych objawów należą zmęczenie oczu, podrażnienie i zaczerwienienie.

Mrugamy 20 razy na minutę

Najczęstszym skutkiem długiej pracy z komputerem jest zespół suchego oka. Jedną z przyczyn powstawania tych objawów jest znaczne zmniejszenie częstotliwości mrugania. Prawidłowo mrugamy około 20 razy na minutę.

– *Taka częstość mrugania zapewnia równomierne rozprowadzenie łez po powierzchni oka i jego prawidłowe nawilżenie. W trakcie pracy przy komputerze mrugamy dwa-trzy razy rzadziej* – mówi dr Iwona Filipecka z kliniki Okulus. – *Powoduje to wysuszanie spojówki i rogówki, a w konsekwencji ból, pieczenie, uczucie suchości i zaczerwienienie oczu* – dodaje doktor Filipecka.

Podobne objawy wywoływane są przez suche powietrze, przebywanie w ogrzewanych pomieszczeniach czy z klimatyzacją.

Osoby między 30. a 40. rokiem życia, stale pracując z komputerem, narażone są na przedwczesną starczowzroczność. Powoduje ją m.in. zmniejszenie zakresu akomodacji, czyli odległości między najdalszym i najbliższym punktem, który widziany jest wyraźnie. Zwykle dotyka to osoby po czterdziestce.

Z kolei u dzieci i młodzieży często dochodzi do skurczu akomodacji, czyli trwałego napięcia mięśni rzęskowych i powstania krótkowzroczności akomodacyjnej. Takie osoby dobrze widzą na bliskie odległości, ale mają problemy z widzeniem na odległość.

– *Zwiększony wysiłek akomodacyjny nasila uczucie zmęczenia oczu i bóle głowy. Zwykle są to pierwsze objawy zgłaszane przez dzieci* – mówi okulista dr Iwona Filipecka.

Podczas pracy z komputerem może występować również zjawisko tzw. podwójnego widzenia. Jest ono spowodowane osłabieniem odruchu zbieżnego ustawienia oczu przy patrzeniu z bliska, czyli tzw. konwergencji. W wyniku nieprawidłowego ustawienia gałek ocznych powstają dwa obrazy, które nie ulegają w korze potylicznej połączeniu w jeden.

Wróżnych badaniach wykazano także obniżenie czucia kontrastu u pacjentów pracujących wiele godzin przy komputerze. – *Może to powodować gorsze widzenie lub zaburzenia widzenia u osób prowadzących pojazdy mechaniczne, szczególnie w gorszych warunkach pogodowych i nocą* – przestrzega Iwona

Phoca PDF

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 19, luty 2011 00:00
Odsłony: 6959

Filipecka.

Długotrwała praca przy komputerze może stanowić również problem dla alergików. Monitor bardzo silnie przyciąga cząsteczki kurzu, a wraz z nimi bakterie, pyłki i roztocza. Są to bardzo silne alergeny i mogą powodować długotrwałe alergiczne zapalenie spojówek i powiek, których typowe objawy to stałe zaczerwienienie, swędzenie i obrzęk tkanek.

Co zrobić, by ulżyć oczom?

- Przeczyść ekran monitora przed każdym dniem pracy.
- Wymuszaj dodatkowe mruganie.
- Co kilkanaście minut popatrz w dal, najlepiej na zieloną przestrzeń.
- Ustaw w swoim komputerze odpowiedni rozmiar czcionki.
- Jeśli stosujemy światło sztuczne należy pamiętać aby było równomiernie rozproszone w pomieszczeniu, nie powodujące olśnienia. Nie powinno być dużej różnicy w oświetleniu ekranu i pomieszczenia.
- Wilgotność i temperatura są istotnymi czynnikami wpływającymi na film łzowy. Prawidłowa wilgotność to 65-75 proc., a temperatura 20-22 stopnie.
- Zaopatrz się w "sztuczne łzy".

Źródło: www.wspolczesna.pl

Phoca PDF