

Spędzasz dużo czasu przed komputerem... Uważaj na syndrom widzenia komputerowego!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 15, październik 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 3585

Spędzanie kilku godzin dziennie przed komputerem może zaowocować tzw. „Syndromem Widzenia Komputerowego”, w Polsce zwanym również zespołem oka biurowego. Czym dokładnie jest ów syndrom, jakie są jego objawy i w jaki sposób mu przeciwdziałać?

Czym jest Syndrom widzenia komputerowego?

Syndrom widzenia komputerowego (z ang. Computer Vision Syndrome, CVS) to przeciążenie oczu występujące u osób pracujących długo przy komputerze. Po kilku godzinach wpatrywania się w monitor lub ekran odczuwa się dyskomfort.

Co jest przyczyną syndromu widzenia komputerowego?

Poziom napięcia odczuwanego przez osobę pracującą przy komputerze zależy od wielu czynników, między innymi od oświetlenia pomieszczenia, odległości od monitora, refleksów świetlnych padających z ekranu, pozycji ciała, czy kąta pochylecia głowy, nie mówiąc już o problemach ze wzrokiem. Czynniki te występujące pojedynczo lub jednocześnie mogą być przyczyną przeciążenia oczu.

Jakie są objawy syndromu widzenia komputerowego?

Specjalista może rozpoznać zespół widzenia komputerowego w trakcie badania wzroku, jeśli zwróci szczególną uwagę na pracę oczu i ich reakcje przy patrzeniu z odległości typowej dla ustawienia monitora komputerowego.

Najczęstsze objawy zespołu widzenia komputerowego to:

- Przeciążenie oczu
- Bóle głowy
- Niewyraźne widzenie
- Suchość oczu
- Ból szyi i barków

Objawy te mogą być spowodowane różnymi czynnikami, takimi jak nieskorygowana wada wzroku, oślnienie, słabe oświetlenie, nieprawidłowa postawa ciała, itp.

Przeciwdziałanie syndromowi widzenia komputerowego

Przestrzegając kilku prostych zasad można zapobiec wystąpieniu syndromu widzenia komputerowego lub zminimalizować jego objawy. Należy tylko:

1. Właściwie oświetlić pomieszczenie, tak żeby nie powstawały odbłaski na ekranie monitora, a widzenie było komfortowe.
2. Ustawić ekran monitora w taki sposób, żeby podczas pracy głowa pozostawała w naturalnej pozycji.
3. Robić przerwy w pracy. Kilka minut z dala od monitora może odprężyć oczy. Jest to tak samo potrzebne jak rozprostowanie ramion i kręgosłupa.
4. Zadbać o wygodne krzesło lub fotel z oparciem dla pleców i szyi, co pomoże uniknąć napięć mięśniowych, które często towarzyszą syndromowi widzenia komputerowego.

Źródło: okularo.blox.pl oraz bausch.com.pl