# Κινδυνεύουν τα μάτια μας από την πολύωρη καθημερινή χρήση του υπολογιστή; Το Computer Vision Syndrome τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται; (Αλέξανδρος Γιατζίδης, M.D.)

**Categories :** ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Date :** 12 Φεβρουαρίου, 2012

Όλο και περισσότερες ώρες περνάμε μπροστά στον υπολογιστή. Μάλιστα την περίοδο αυτή, της οικονομικής κρίσης, έχει παρατηρηθεί ότι έχει αυξηθεί ακόμα περισσότερο η χρήση του Η/Υ  με την μεγάλη χρήση του διαδικτύου. Η πολύωρη χρήση του υπολογιστή όμως προϋποθέτει προσοχή γιατί καταπονούμε τα μάτια και τα οστά μας.

Αν λοιπόν ξοδεύετε περισσότερο από δύο ώρες ημερησίως μπροστά στην οθόνη του

υπολογιστή σας πιθανόν να παρουσιάζετε κάποιο από τα συμπτώματα του Computer Vision Syndrome (C.V.S.). Αυτά είναι:

1. Πονοκέφαλοι
2. Πόνοι στον αυχένα και στην πλάτη
3. Θολή όραση (κατά τη διάρκεια ή και μετά)
4. Κούραση και υπερένταση των ματιών
5. 'Κάψιμο'' και αίσθημα βάρους στα μάτια
6. Ξηροφθαλμία
7. Δάκρυσμα
8. Φαγούρα.
9. Χαμηλή απόδοση στην εργασία

Ο βαθμός στον οποίο τα άτομα εμφανίζουν τα παραπάνω συμπτώματα εξαρτάται συχνά από το επίπεδο των οπτικών δυνατοτήτων τους και από το χρονικό διάστημα που περνάνε μπροστά από τον υπολογιστή. Τα μη διορθωμένα σφάλματα της όρασης (μυωπία-υπερμετρωπία-αστιγματισμός), η ανεπάρκεια σύγκλισης και συντονισμού των οφθαλμών, και οι μεταβολές λόγω γήρανσης(πρεσβυωπία), μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη συμπτωμάτων του CVS κατά τη χρησιμοποίηση ενός υπολογιστή.

Πολλά από τα οπτικά συμπτώματα που βιώνονται από τους χρήστες των υπολογιστών είναι μόνο προσωρινά και θα μειωθούν αφού σταματήσουν την εργασία μπροστά από τον υπολογιστή τους. Εντούτοις, μερικά άτομα συνεχίζουν να έχουν μειωμένες οπτικές δυνατότητες, όπως θολωμένη όραση, ακόμα και μετά από την παύση της εργασίας σε έναν υπολογιστή. Εάν δεν εξεταστούν οι αιτίες του προβλήματος, τα συμπτώματα θα συνεχίσουν να επαναλαμβάνονται και ίσως να επιδεινώνονται με τη μελλοντική χρήση των υπολογιστών.

Το **Computer Vision Syndrome** προκαλείται από τα μάτια μας και τον εγκέφαλό μας που αντιδρούν διαφορετικά στους χαρακτήρες της οθόνης από τους τυπωμένους χαρακτήρες.

**Η όραση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι μια απαιτητική λειτουργία,**

**γεγονός που κάνει πολλά άτομα ευάλωτα στην ανάπτυξη προβλημάτων της όρασης.** Η λειτουργία αυτή είναι διαφορετική όταν διαβάζουμε ένα κείμενο σε μια οθόνη από ότι σε ένα φύλλο χαρτί. Τα γράμματα στην οθόνη του υπολογιστή συχνά δεν είναι ευκρινή, η αντίθεση των γραμμάτων σε σχέση με το φόντο(contrast) είναι μειωμένη, ενώ θάμβος στην όραση προκαλείται και από τις ανακλάσεις του φωτός επάνω στην οθόνη. **Επίσης η απόσταση και η γωνία εργασίας μπροστά από τον υπολογιστή είναι διαφορετικές από τις αντίστοιχες για την ''κλασική'' ανάγνωση ή γραφή.** Συνεπώς η διαδικασία της εστίασης και της κίνησης των οφθαλμών επιβάλλουν επιπρόσθετες απαιτήσεις από το οπτικό σύστημα.

Επιπλέον, η παρουσία δευτερευόντων προβλημάτων όρασης μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην άνεση και την απόδοση σε έναν υπολογιστή. **Μη διορθωμένα ή υποδιορθωμένα προβλήματα της όρασης είναι επίσης σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην οπτική κόπωση.** Ακόμη, η συνταγή που έχει κάποιος για γυαλιά οράσεως ή φακούς επαφής μπορεί να μην είναι κατάλληλη για τις συγκεκριμένη απόσταση που εργάζεται μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή του. Μάλιστα, μερικοί άνθρωποι γέρνουν τα κεφάλια τους σε διάφορες γωνίες ή πλησιάζουν προς την οθόνη προκειμένου να δουν καλύτερα επειδή τα γυαλιά τους δεν έχουν σχεδιαστεί για όραση σε υπολογιστή. Οι κακές αυτές στάσεις του σώματος μπορούν να οδηγήσουν σε σπασμούς ή πόνους των μυών του λαιμού,των ώμων ή της πλάτης.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα του CVS εμφανίζονται επειδή **οι οπτικές απαιτήσεις υπερβαίνουν τις οπτικές δυνατότητες του ατόμου για να τις εκτελέσει άνετα**. Στο μέγιστο κίνδυνο για την ανάπτυξη του CVS είναι εκείνα τα άτομα που περνούν δύο ή περισσότερες συνεχείς ώρες σε έναν υπολογιστή καθημερινά.

Αντιμετώπιση των προβλημάτων που προέρχονται από τα μάτια:

Κάθε μια ώρα εργασίας μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή σας πρέπει να συνοδεύεται από ένα δεκάλεπτο διάλειμμα.

Μετά από 20λεπτη χρήση της οθόνης γυρίστε το βλέμμα σας και εστιάστε κάποιο αντικείμενο πέρα από τα 6 μέτρα (20 πόδια) για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Είναι πολύ σημαντικό να φοράτε τα γυαλιά με την σωστότερη δυνατή διόρθωση (βαθμούς), ακόμη και αν δεν χρειάζεστε γυαλιά για όλες τις άλλες ώρες. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μια μικρή αμετρωπία (μυωπία, υπερμετρωπία, ή αστιγματισμό) την οποία όμως δεν γνωρίζουν και όντας μικρού βαθμού μπορεί να μην απαιτεί την χρήση γυαλιών για τις συνήθεις ασχολίες. Στην περίπτωση όμως της χρήσης του μόνιτορ του υπολογιστή, ακόμα και οι μικρές αμετρωπίες παίζουν σημαντικότατο ρόλο στην ξεκούραστη όραση.

Τα περισσότερα προβλήματα οφείλονται σε μικρού βαθμού υπερμετρωπίες ή/και αστιγματισμού. Εάν έχετε συμπτώματα όπως κόπωση των ματιών κ.λ.π. κάντε μια λεπτομερή εξέταση των ματιών σας υπογραμμίζοντας στον ειδικό που θα σας εξετάσει τα συμπτώματα αυτά καθώς και το ότι κάνετε συχνή χρήση του υπολογιστή.

Εάν αισθάνεστε τα μάτια σας σε υπερβολική ένταση σταματήστε τη χρήση του υπολογιστή μέχρι να βελτιωθεί η κατάσταση.

Ρυθμίστε την φωτεινότητα και την αντίθεση της οθόνη σας στο σημείο εκείνο όπου νοιώθετε πιο ξεκούραστα.

Η χρήση συνθετικών δακρύων μπορεί να βοηθήσει με τη ξηροφθαλμία που μπορεί να προκαλέσει η πολύωρη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών από μείωση της ταχύτητας και συχνότητας ανοικλεισίματος των ματιών, όπως επίσης και η σωστή ενυδάτωση της ατμόσφαιρας στην οποία λειτουργεί το άτομο που χρησιμοποιεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

*(Πηγή: medlabnews.gr)*