Σώστε τα μάτια σας από τις οθόνες

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 15 Μαρτίου, 2015

Πέντε συμβουλές για να αποφύγετε τον κίνδυνο της ξηροφθαλμίας, της κόπωσης και της αυξανόμενης μυωπίας

Από τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τις τηλεοράσεις έως τα smartphones και τα τάμπλετ, οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν πλέον τις μέρες τους με τα μάτια καρφωμένα σε μια οθόνη. Αυτό όμως έχει οδηγήσει σε μια «έκρηξη» προβλημάτων, όπως η ξηρότητα στα μάτια, η κόπωση και η αυξανόμενη μυωπία.

Οπως εξηγεί ο χειρουργός - οφθαλμίατρος Ιωάννης Ι. Δατσέρης, αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Υαλοειδούς - Αμφιβληστροειδούς, μελέτες δείχνουν πως ποσοστό 50% έως 90% των ανθρώπων που δουλεύουν με ηλεκτρονικούς υπολογιστές εκδηλώνουν συμπτώματα στα μάτια. Το ίδιο συμβαίνει και με πολλά παιδιά που περνούν ώρες ολόκληρες παίζοντας βιντεοπαιχνίδια σε κονσόλες ή στο κινητό τους, αλλά και σε μεγάλης ηλικίας ανθρώπους που περνούν τη μέρα τους βλέποντας τηλεόραση.

«Τα προβλήματα αυτά εκδηλώνονται εξαιτίας της μονότονης κίνησης που αναγκάζονται να κάνουν τα μάτια επειδή πρέπει μονίμως να εστιάζουν σε ένα σημείο και ταυτοχρόνως να προσαρμόζονται στις εναλλαγές των εικόνων, στις λάμψεις, στα κοντράστ και στο τρεμόπαιγμα της οθόνης» λέει. «Ολα αυτά απαιτούν πολλή προσπάθεια από τους μυς των ματιών, οι οποίοι δεν είναι σχεδιασμένοι να κοιτάζουν μονίμως κάτι που βρίσκεται κοντά τους και αναβοσβήνει έστω και αδιόρατα». Αν μάλιστα κάποιος πάσχει ήδη από κάποια διαθλαστική ανωμαλία, όπως η μυωπία ή ο αστιγματισμός, ή χρειάζεται γυαλιά που δεν φοράει ή φοράει λάθος γυαλιά διατρέχει αυξημένο κίνδυνος ξηροφθαλμίας, κόπωσης των ματιών και άλλων προβλημάτων.

Τι μπορείτε να κάνετε; Ο κ. Δατσέρης παρέχει τις εξής συμβουλές:

* Να κοιτάτε μακριά. Κάθε 20-30 λεπτά να σηκώνετε τα μάτια από την οθόνη και να κοιτάτε για λίγα λεπτά κάτι που βρίσκεται τουλάχιστον έξι μέτρα

μακριά σας. «Τα μάτια είναι σχεδιασμένα να αλλάζουν το εύρος της εστίασής τους, κοιτάζοντας άλλοτε μακριά κι άλλοτε κοντά» λέει ο κ. Δατσέρης. «Οταν λοιπόν κάνουμε ένα διάλειμμα από την κοντινή όραση και κοιτάξουμε μακριά, οι οφθαλμικοί μύες ξεκουράζονται».

* Μην
επικοινωνείτε με e-mail. Τα μάτια ξεραίνονται όταν κοιτάμε μια οθόνη επειδή βλεφαρίζουμε λιγότερο συχνά απ' ό,τι πρέπει. «Κανονικά ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας κάθε 3 δευτερόλεπτα, αλλά όταν λ.χ. γράφουμε στους υπολογιστές βλεφαρίζουμε κάθε 12, επομένως είναι πιθανότερο να εξατμιστούν τα δάκρυα που είναι τα φυσικά λιπαντικά των ματιών» εξηγεί ο κ. Δατσέρης. «Την εξάτμιση επιτείνει ο κλιματισμός στο γραφείο. Η χειρότερη συνθήκη για τα μάτια είναι να περνάει ένας εργαζόμενος στοιχεία στον υπολογιστή του επί οκτώ ώρες δίχως να σηκώνει κεφάλι». Η συζήτηση με άλλα άτομα, είτε διά ζώσης είτε στο τηλέφωνο, προκαλεί περισσότερο βλεφάρισμα και μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια.

* Να τρώτε παχιά ψάρια. Μία άλλη αιτία ξηρότητας των ματιών είναι η έλλειψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων από τη διατροφή, λέει ο κ. Δατσέρης. Επειδή ο οργανισμός δεν μπορεί να παραγάγει μόνος του αυτό το είδος λίπους, φροντίστε να τρώτε άφθονα πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα όπως τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σκουμπρί, σαρδέλα, πέστροφα, ρέγγα) και εμπλουτισμένα τρόφιμα. Απαραίτητες είναι τουλάχιστον δύο μερίδες λιπαρά ψάρια την εβδομάδα.

* Μην τρώτε μπροστά στην οθόνη. Για να
ξεκουράζετε τα μάτια σας, αποφεύγετε να τρώτε μπροστά σε οθόνη εντός και εκτός σπιτιού. Φροντίστε επίσης να μη διαβάζετε την ώρα που τρώτε. Αν είστε εργαζόμενοι σε γραφείο, καλό είναι να φροντίσετε να τρώτε εκτός γραφείου κάθε μεσημέρι ούτως ώστε στη διαδρομή να κοιτάζετε μακριά και να ξεκουράζετε ακόμα περισσότερο τα μάτια σας.

* Χρησιμοποιήστε
τεχνητά δάκρυα. Αν τα μάτια σας είναι ξερά και τα νιώθετε κουρασμένα, συμβουλευθείτε τον οφθαλμίατρό σας για να σας δώσει τεχνητά δάκρυα. Αυτά μπορεί να είναι ιδιαιτέρως απαραίτητα για τους χρήστες φακών επαφής.

(Πηγή: ygeia.tanea.gr)