

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗІР, ПРАЦЮЮЧИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

Коли людина працює за комп'ютером, вона емоційно напружується та починає менше кліпати. Через це око пересихає і в людини може виникнути синдром сухого ока або, як його ще називають, комп'ютерний зоровий синдром.

Основними ознаками синдрому є сухість, відчуття дискомфорту й стороннього тіла в очах. Також у людини можуть почервоніти очі, виникнути свербіж і закисання. Різноманітність проявів комп'ютерного синдрому залежить від кількості годин, проведених у девайсах, і загального стану організму кожної людини.

Загалом синдром сухого ока – це мультифакторне захворювання, яке також виникає, якщо людина погано харчується, не займається спортом і веде нездоровий спосіб життя.

Якщо не слідкувати за здоров'ям очей, можуть виникнути ускладнення у вигляді неконтрольованої сухості ока, кон'юктивіту, тобто запалення його слизової оболонки, або кератиту – запалення рогівки.

Або якщо в людини є інші проблеми з зором, наприклад далекозорість чи близорукість, через роботу в девайсах вони можуть прогресувати. Тому необхідно мати правильну корекцію окулярами чи контактними лінзами для того, щоб не спричинювати додаткове напруження очей.

Наше життя прямо пов'язане з комп'ютерами, планшетами й телефонами, тому в сучасному світі майже неможливо користуватися гаджетами менше 40 хвилин, що було би ідеально. Однак є декілька рекомендацій, які допоможуть зберегти зір.

• РОБІТЬ П'ЯТИХВИЛИННІ ПЕРЕРВИ КОЖНІ 45 ХВИЛИН. Якщо відводити очі від комп'ютера або телефону хоча би на п'ять хвилин, можна зменшити напруженість ока та його втомлюваність. Це позитивно відобразиться на стані очей, і вони не будуть сильно перенапружуватися. Тому незалежно від того, чи працюєте ви з телефоном або комп'ютером, бажано робити перерви що 45 хвилин або годину. Навіть, якщо людина працює вісім годин поспіль, невеликі перерви від гаджетів допомагають утримувати зір стабільним.

• ВИКОНУЙТЕ ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ. Під час п'ятихвилинних перерв від девайсів ви можете зробити гімнастику для очей, яка допоможе їх розслабити й зменшити ризик розвитку комп'ютерного синдрому.

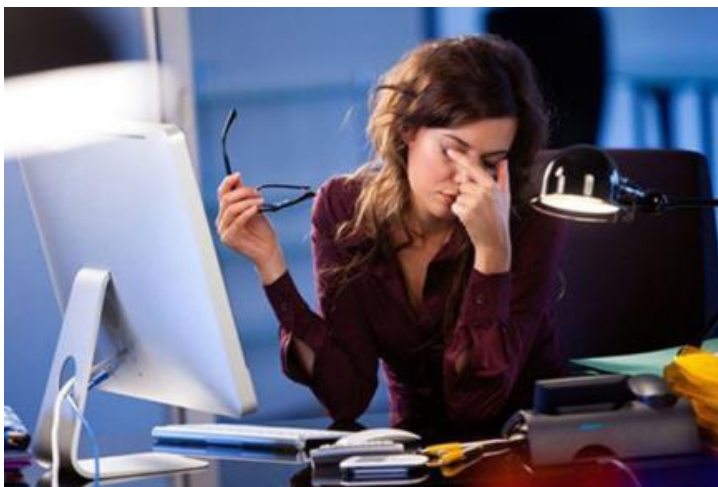
Наприклад, станьте на відстані 30 сантиметрів від вікна і знайдіть на ньому точку, на яку ви будете дивитися. Після цього потрібно перевести погляд на предмет, який розташований максимально далеко від вас, і повторити цю вправу декілька разів поспіль. Якщо ви постійно працюєте на одній відстані, око втомлюється, а завдяки цій вправі ви зможете зменшити напруження в м'язах очей і зберегти зір.

Ще одна вправа – це колові оберти закритими очима та їхній рух праворуч-ліворуч. Розслабити очі також допоможе легке натискання руками на повіки.

Найкраще виконувати кожну вправу по дві хвилини або чергувати їх: під час першої перерви від комп'ютера зробити першу вправу, а під час наступної виконати іншу.

• КОРИСТУЙТЕСЯ ЗВОЛОЖУВАЛЬНИМИ КРАПЛЯМИ. Під час роботи за комп'ютером очі пересихають і потребують додаткового зволоження, тому, якщо людина багато працює з девайсами, їй обов'язково потрібно використовувати краплі. Майже всі краплі містять у своєму складі гіалуронову кислоту та вітаміни, які сприяють зволоженню ока.

Загалом краплями можна користуватися щодня. Найкраще брати їх із собою на роботу, щоб під час перерв закапувати очі. Однак, якщо в людини немає такої можливості, можна



користуватися краплями зранку перед роботою та вночі перед сном. Якщо ви відчуваєте дискомфорт в очах, то потрібно робити це частіше.

Після закапування треба покліпати очима протягом 20–30 секунд, щоб крапля розійшлася по всій поверхні рогівки, після чого можна продовжувати працювати.

Щоб підібрати необхідні краплі, потрібно обов'язково проконсультуватися у кваліфікованого спеціаліста. Він виявить можливі проблеми з очима та зрозуміє, чи пов'язані вони з комп'ютерним синдромом. Лікування, яке призначить офтальмолог, збереже ваш зір і поліпшить стан очей під час роботи з гаджетами.

•**СЛІДКУЙТЕ ЗА ДИСТАНЦІЄЮ.** Якщо ви працюєте в телефоні, то його потрібно тримати на комфортній відстані – близько 30–45 сантиметрів від очей.

•**ПРАЦЮЙТЕ В ЛІНЗАХ АБО ОКУЛЯРАХ.** Якщо в людини є проблеми із зором, то під час роботи в телефоні або комп'ютері треба надягати лінзи чи окуляри. Це допоможе не перенапружувати м'язи ока. Також можна обирати окуляри зі спеціальним фільтром, який блокує синій спектр випромінювання від екранів.

•**НЕ ЗАБУВАЙТЕ ВМИКАТИ СВІТЛО.** Дуже важливо працювати в освітленому приміщенні, оскільки в темряві зорова та нервова система напружуються сильніше, ніж зазвичай. Тому що, коли довкола темно й світло випромінюється лише від екрана гаджета, у людини перенапружується сітківка та можуть виникати головні болі. Якщо вам потрібно працювати вночі, краще ввімкнути світло довкола.

•**СИДІТЬ РІВНО.** Коли людина нахиляється до ноутбука чи планшета, то напружує спину й голову, через що може виникнути спазм судин. А він, зі свого боку, може викликати зниження зору. Тому важливо, щоб комп'ютер і ноутбук розташовувалися навпроти очей. Телефон також потрібно тримати перед собою.

Якщо виконувати всі ці пункти щодня, то робота за комп'ютером чи телефоном буде проходити максимально комфортно для людини.

Окрім цього, зберегти зір допоможуть спеціальні вітаміни, які насичують сітківку й знижують прояви комп'ютерного синдрому. Це комплекс вітамінів, який має у своєму складі цинк і лютеїн, тобто пігмент, який забезпечує нормальне функціонування сітківки ока. Такі вітаміни можна пити курсами двічі на рік, однак перед тим, як їх купувати, потрібно проконсультуватися з лікарем.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**