

Komputerowy syndrom

Prawie 90 proc. osób pracujących przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie, ma CVS.

Dorota Domienik
redakcja.branze@echomiasta.pl

CVS to Computer Vision Syndrom. - Najczęstsze dolegliwości pacjentów to ból oczu. Skarży się na nie blisko połowa naszych pacjentów - mówi dr Iwona Filipecka z Kliniki Okulus. - Nie wiele mniej zgłasza uczucie suchości oczu czy ich pieczenie. Wśród użytkowników komputerów pojawiają się także takie objawy, jak zaburzenia widzenia (niewyraźne lub podwójne widzenie), zmęczenie oczu, podrażnienie i zaczerwienienie.

Warto wiedzieć, że osoby między 30. a 40. rokiem życia stale pracujące przed komputerem narażone są na przedwczesną starczowzroczność. Jej objawy to

m.in. zmniejszenie zakresu akomodacji, czyli odległości między najdalszym i najbliższym punktem, który widziany jest wyraźnie. Z kolei u dzieci i młodzieży często dochodzi do skurczu akomodacji, czyli trwałego napięcia mięśni rzęskowych i powstania krótkowzroczności akomodacyjnej. Takie osoby dobrze widzą tylko z bliskiej odległości.

Zwiększony wysiłek akomodacyjny nasila uczucie zmęczenia oczu i bóle głowy. Zwykle są to pierwsze objawy zgłaszane przez dzieci. Aby zapobiec wyżej wymienionym dolegliwościom, oprócz, jeśli to możliwe, ograniczenia czasu spędzanego przed monitorem, należy czyścić jego ekran przed każdym dniem pracy, wymuszać dodatkowe mruganie, co kilkanaście minut patrzeć w dal, najlepiej na zieloną przestrzeń, a także ustawić w swoim komputerze odpowiedni rozmiar czcionki (co najmniej 12 pkt).



Warto kupić sztuczne łzy, pamiętać o właściwym oświetleniu i wilgotności w pomieszczeniu.

FOTO ARCHIWUM