

# Aby komputer nie męczył wzroku

**dr Iwona  
Filipecka**  
Klinika  
Okulus



U prawie 90 proc. osób, pracujących przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie, występują problemy z oczami. Powstało nawet pojęcie Computer Vision Syndrom (CVS). Jego objawy to m.in. podwójne widzenie czy zespół suchego oka. Jedną z przyczyn „suchego oka” jest mniejsza częstotliwość mrugania. Prawidłowo robimy to około 20 razy na minutę. Przy komputerze mrugamy 2-3 razy rzadziej. Powoduje to wysuszenie spojówki i rogówki, a w konsekwencji ból, pieczenie, uczucie suchości i zaczerwienienie oczu. Podobne objawy wywoływane są przez suche powietrze, przebywanie w pomieszczeniach ogrzewanych czy z klimatyzacją.

Osoby między 30. a 40. rokiem życia stale pracujące z komputerem narażone są na przedwczesną starczo-wzroczność. Powoduje ją m.in. zmniejszenie zakresu akomodacji, czyli odle-

głości między najdalszym i najbliższym punktem, które widziane są wyraźnie. Z kolei u dzieci i młodzieży często dochodzi do skurczu akomodacji, czyli trwałego napięcia mięśni rzęskowych i powstania krótkowzroczności. Takie osoby dobrze widzą na bliskie odległości, ale mają problemy z widzeniem na odległość. Zwiększony wysiłek akomodacyjny nasila uczucie zmęczenia oczu i bóle głowy.

Podczas pracy z komputerem może występować zjawisko tzw. podwójnego widzenia. Jest ono spowodowane osłabieniem odruchu zbieżnego ustawienia oczu przy patrzeniu z bliska, czyli tzw. konwergencji. W wyniku nieprawidłowego ustawienia gałek ocznych powstają dwa obrazy, które nie ulegają w korze potylicznej połączeniu w jeden.

W różnych badaniach wykazano także obniżenie czucia kontrastu u pacjentów pracujących wiele godzin przy komputerze. Może to powodować gorsze widzenie lub zaburzenia widzenia u osób prowadzących pojazdy mechaniczne, szczególnie w gorszych wa-

runkach pogodowych i nocą. Długotrwała praca przy komputerze może stanowić również problem dla alergików. Monitor silnie przyciąga cząsteczki kurzu, a wraz z nimi bakterie, pyłki i roztocza. Są to silne alergeny i mogą powodować długotrwałe alergiczne zapalenie spojówek i powiek, których typowe objawy to stałe zaczerwienienie, swędzenie i obrzęk tkanek.

## Jak ulżyć naszym oczom?

- codziennie przeczyść ekran
- wymuszaj dodatkowe mruganie
- co kilkanaście minut popatrz w dal, najlepiej na zieloną przestrzeń
- ustaw w swoim komputerze odpowiedni rozmiar czcionki, najlepiej 12 lub więcej
- jeśli stosujemy światło sztuczne, pamiętajmy, aby było równomiernie rozproszone. Nie powinno być dużej różnicy w oświetleniu ekranu i pomieszczenia
- pamiętaj – prawidłowa wilgotność to 65-75 proc., a temperatura 20-22 st.
- zaopatrz się w „sztuczne łzy”.

Opr. BMK