



ΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ

Χάρης Μπριλάκης, MD, MPH
Δ/ντής, Κλινική Ultralase, Newcastle, UK
Οφθαλμολογικό Cosmos, Αθήνα
www.eyes.gr

Ένα σημαντικό θέμα δημόσιας υγείας από τον εργασιακό χώρο αλλά και το σπίτι είναι το σύνδρομο της κόπωσης των οφθαλμών από τη χρήση υπολογιστών (“computer vision syndrome”, CVS). Στη δουλειά ή στο σπίτι, η παραμονή για πολλές ώρες μπροστά από τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει ενοχλήματα όπως:

- κεφαλαλγίες
- θόλωση της μακρινής όρασης και δυσκολίες στην εστίαση από κοντά μακριά και αντίστροφα
- ξηροφθαλμία/ μάτια που καίνε και αισθάνονται ύπαρξη ξένου σώματος
- κοπιωπία και αίσθηση βάρους στους οφθαλμούς αλλά και στην περιοχή των φρυδιών

χώρια τα μυοσκελετικά προβλήματα στον αυχένα και τους ώμους.



Υπάρχουν αρκετά μέτρα που μπορούμε να πάρουμε για να απαλύνουμε αυτά τα ενοχλήματα:

Εξέταση

Καλό θα είναι να γίνεται ένας πλήρης έλεγχος από τον οφθαλμίατρο, ειδικά εάν υπάρχουν ενοχλήματα. Ορισμένες οφθαλμολογικές παθήσεις μπορεί να μην έχουν διαγνωσθεί. Η υπερμετρωπία για παράδειγμα αρχίζει να μας απασχολεί από την ηλικία των 30-40 ετών επιβαρύνοντας αρχικά την κοντινή και μετά και τη μακρινή όραση. Πολλοί που την έχουν δεν το γνωρίζουν. Δεν είναι σαν τη μυωπία η ύπαρξη της οποίας μας είναι γνωστή από μικρή ηλικία. Και με την μυωπία πάλι δεν είναι καθόλου σπάνιο να φοράμε γυαλιά με συνταγή μεγαλύτερη απ’ό,τι χρειαζόμαστε, κι αυτό μεταφράζεται σε αυξημένη προσπάθεια για να δούμε καθαρά κοντά και σε εύκολη κόπωση. Επίσης πιο σπάνια οι οφθαλμοί ορισμένων αδυνατούν να εστιάσουν κοντά (κάτι που λέγεται προσαρμογή) ή να κάνουν τη σύγκλιση που χρειάζεται για να δουν κοντά. Ο οφθαλμίατρος θα προτείνει την καταλληλότερη διόρθωση με επέμβαση ή με ρύθμιση των γυαλιών.

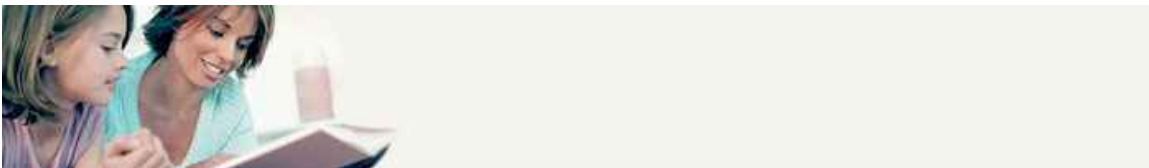


Γυαλιά

Τα γυαλιά μας είναι κατασκευασμένα για να εστιάζουν άκοπα σε μία ορισμένη απόσταση όταν δεν είναι πολυεστιακά. Τα γυαλιά που φοράμε για πρεσβυωπία για παράδειγμα είναι φτιαγμένα για να εστιάζουν σε μία απόσταση 30-45 εκατοστών. Η οθόνη του υπολογιστή είναι συνήθως τοποθετημένη σε μία απόσταση 50-65 εκατοστών από τα μάτια μας, στην λεγόμενη ενδιάμεση απόσταση. Ειδικά σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου το μάτι δυσκολεύεται περισσότερο να εστιάσει από μόνο του, χρειάζονται είτε ειδικά γυαλιά για την απόσταση του υπολογιστή, είτε ειδικοί επαγγελματικοί πολυεστιακοί φακοί. Για εργασιακούς χώρους όπου δεν μπορούμε να αποφύγουμε τον έντονο φωτισμό, χρήσιμες είναι οι αντιθαμβωτικές (anti-glare) επιστρώσεις.

Οθόνη

Τοποθετήστε την σε απόσταση 50-65 εκατοστών, στα 10-20 εκατοστά κάτω από το επίπεδο των ματιών. Κάθε οθόνη έχει ορισμένες ρυθμίσεις, όπου θα βοηθούσε να επιλέξουμε: ανανέωση (refresh rate) από 60Hz και άνω, ανάλυση η μέγιστη δυνατή (αλλά χωρίς συμβιβασμούς στο refresh rate, dot pitch 0.28mm ή λιγότερο).



Φωτεινότητα και contrast

Δεν θέλουμε ούτε πολύ φωτεινή οθόνη, ούτε σκούρα. Ο ιδανικός συνδυασμός είναι μαύροι χαρακτήρες σε λευκό φόντο. Γενικότερα σκούροι χαρακτήρες σε λιτό ανοιχτόχρωμο φόντο είναι καλύτεροι.

Φωτισμός του χώρου

Προτιμούμε χαμηλότερη ένταση για τον υπολογιστή. Επίσης αποφεύγουμε επιφάνειες με αντανακλάσεις στο γραφείο. Έχουμε καλό φωτισμό στα έντυπα που τοποθετούμε κατά

προτίμηση όρθια σε κάποιο αναλόγιο δίπλα στον υπολογιστή όταν πρέπει να αλλάζουμε το βλέμμα συνέχεια μεταξύ των εντύπων και της οθόνης.

Διαλείματα

Ανά 15-30 λεπτά σταματάτε για να κοιτάζετε κάπου μακριά για τουλάχιστον 10-15 δευτερόλεπτα, μετά πάλι κοντά και εναλλάξ: αυτό ξεκουράζει τους μυς της προσαρμογής και εστιάζει το μάτι καλύτερα. Έχετε και την ευκαιρία με τη διακοπή αυτή για να ανοιγοκλείνετε συνειδητά και τα μάτια ώστε να υγραίνονται.

Ξηροφθαλμία

Προσπαθήστε να κλείνετε τελειώς τα μάτια συχνά. Λόγω της προσήλωσης στην οθόνη, ο ρυθμός με τον οποίο βλεφαρίζουμε (blinking rate) είναι πολύ χαμηλός και τα μάτια ξηραίνονται. Τεχνητά δάκρυα είναι επίσης πολύ χρήσιμα για το εργασιακό περιβάλλον. Επειδή θα χρειάζετα να βάζετε πολύ συχνά, προτιμήστε αμπουλίτσες, χωρίς συντηρητικά που είναι λιγότερο ερεθιστικές για τα μάτια.



Πέρα από την ευνόητη σημασία που έχουν αυτά τα μέτρα για την υγεία των εργαζομένων, έχουν γίνει πολλές μελέτες που αναδεικνύουν και την οικονομική απόδοση για τους εργοδότες. Είναι εντυπωσιακή η αύξηση στην παραγωγικότητα, σε μία πρόσφατη εκτίμηση από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα, βρέθηκε ότι για κάθε δολλάριο που δαπανά ο εργοδότης για γυαλιά υπολογιστών εισπράττει επτά δολλάρια από την αυξημένη παραγωγικότητα του προσωπικού του!

Στα παιδιά τώρα, το πρόβλημα του computer vision syndrome είναι ακόμα πιο πολύπλοκο. Αφενός οι διαστάσεις είναι διαφορετικές (την οθόνη στα παιδιά πάντως δεν πρέπει να την πλησιάζουμε πιο κοντά από τα 45 εκατοστά, φροντίζουμε να την κοιτούν με ελαφρά κλίση των ματιών προς τα κάτω περίπου 15 μοιρών). Αφετέρου τα παιδιά δεν έχουν αίσθηση του μέτρου και θα πρέπει να ελέγχουμε τον χρόνο που περνούν μπροστά στον υπολογιστή ή τις παιχνιδομηχανές.

Οι υπολογιστές έχουν μπει πλέον για τα καλά στη ζωή μας και θα μπαίνουν όλο και περισσότερο. Με τα απλά αυτά μέτρα μπορούμε να απαλύνουμε την επίδραση που έχουν στα μάτια μας.