

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ (АСТЕНОПИЯ)

Астенопия (зрительное утомление) - функциональные нарушения, сопровождающиеся неприятными ощущениями в области глаз (резь, жжение, чувство «песка», покраснение глазных яблок, затуманивание зрения и др.), возникающими после напряженной зрительной работы.

Основными причинами появления астенопии являются:

1. Пиксельная структура изображения. На мониторе компьютера изображение подается не в виде сплошных линий, а в виде микроскопических точек.
2. Постоянное прямонаправленное свечение экрана. Отраженный свет, который мы обычно наблюдаем в освещенной комнате, для глаз более естественен. Когда лучи света из компьютера «бьют» прямо в глаза, они наносят вред мозгу, поскольку утомление зрения – это и утомление мозга.
3. Мониторы зачастую имеют низкую контрастность. Из-за нее глаза больше напрягаются и сильнее устают.
4. На наше зрение влияет мерцание монитора. Кто хотя бы однажды долго смотрел на мигающую лампочку, заметил, наверное, как это начинает раздражать. Такое же действие оказывает и компьютер.
5. Зрение ухудшают блики на мониторе. Они появляются в виде отражения других светящихся объектов.

Основными жалобами являются:

- чувство жжения в глазах;
- чувство «песка» в глазах;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глаз;
- двоение в глазах (диплопия);
- замедление перефокусировки с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- ухудшение зрения;
- быстрая утомляемость при чтении;
- головная боль;
- раздражительность;
- возникает зрительный эффект Мак-Калаха. Если перевести взгляд с экрана на черный или белый предмет, он «окрашивается» в цвет, который доминировал на экране.

В современной жизни без компьютера уже не обойтись. Но как из «неизбежного зла» превратить его в полезного помощника?

- Ограничьте время работы за компьютером не более 4 часов в день;
- Делайте обязательные паузы во время работы на близком расстоянии через каждые 20-30 минут. Через каждый час напряженной работы давайте глазам 10-15 минут отдыха. Самое лучшее - посмотреть в окно.
- Избегать резких перепадов света - например, работы в темной комнате за ярко освещенным монитором.
- Работайте в удобной позе.