

هل تؤلمك عينيك من الحاسوب؟



- إذا كنت ممن يجلسون أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة فإنك حتماً تشكو من إجهاد العين . . وهو ما قد يجعلك تعاني من أحد هذه الأعراض:
- ألم وتعب في العين مع حكة و جفاف.
 - غشاوة أو ضبابية في الرؤية.
 - ضعف النظر للأشياء البعيدة بعد تركيز طويل في شاشة الكمبيوتر.
 - صداع أو ألم في عضلات الرقبة .
 - صعوبة في التركيز عند تنقل النظر بين الكمبيوتر والأوراق أو المستندات المطبوعة.
 - زيادة التحسس من الضوء. لذلك عليك أن تتبع ما يلي : - أعط عينيك وقتاً للراحة وانظر بعيداً عن شاشة الكمبيوتر لمدة عشر ثوان في كل عشر دقائق.
 - جفاف العين ينتج عن التحديق لفترة طويلة دون تغميض فبعض الناس لا يغمض عينيه إلا مرة كل دقيقة بينما الطبيعي أن يكون مرة كل خمس ثوان . فالتغميض يعمل على ترطيب العين ومنع الجفاف.
 - موضع الشاشة مهم لمنع إجهاد العين , فيجب إبعاد الشاشة عن العين مسافة 60- 80 سم . وإذا كانت أحرف الكتابة تبدو صغيرة من ذلك البعد فتستطيع تغيير حجم الحرف كما تشاء.
 - أجعل أعلى الشاشة في مستوى عينيك من حيث الارتفاع لأن وضعها عالياً يجهد عضلات الرقبة.
 - الأتربة والغبار على الشاشة يقلل من وضوح الرؤية ويشتت النظر . فحافظ على شاشة

الكمبيوتر نظيفة.

- راجع الطبيب عندما تطول الشكوى من الإجهاد أو مع ضعف النظر أو إزدواجية الرؤية.