

## أعراض إجهاد العين وطرق الوقاية



«إجهاد العين هو حالة تصيب العينين يتصف بأعراض غير نوعية، مثل التعب وإحمرار العينين، وتحدث الأعراض غالباً بعد القراءة، أو العمل أمام الحاسوب، أو في أعمال تتطلب تركيزاً في الرؤية. الأسباب: - استخدام جهاز الكمبيوتر أو مشاهدة الفيديو المطوّل، وهو من أكثر الأسباب شيوعاً. - القراءة لفترات طويلة. - الأنشطة الأخرى التي تنطوي على فترات طويلة من التركيز الشديد مثل استخدام المجهر أو قيادة السيارة. - التعرّض لضوء ساطع أو الوهج. - الإجهاد في رؤية ضوء خافت جداً. من العوامل التي تزيد خطر الإصابة: - الأنشطة التي تتطلب الاستخدام المكثف أو الطويل للعينين مثل استخدام الحاسوب، والقراءة أو القيادة. - مشاكل في العين مثل عدم توازن عضلات العين وإختلال الرؤية غير المصححة (خطأ الإنكسار). - الإجهاد أو التعب. - الهواء الجاف للغاية. الأعراض والعلامات: - تعب العينين. - الألم أو حول العينين. - عدم وضوح الرؤية. - الصداع. - الرؤية المزدوجة أحياناً. - ألم الكتف. - زيادة الحساسية للضوء. ويجب مراجعة الطبيب عند ظهور الأعراض التالية: - عدم الراحة في العين. - تغيير ملحوظ في الرؤية. - الرؤية المزدوجة. - الصداع التشخيص: قد يطرح الطبيب تساؤلات حول العوامل التي قد تكون السبب في حدوث الأعراض. ويقوم بعمل فحص العين للتأكد من مشاكل العين، بما في ذلك إختبار الرؤية. العلاج: علاج إجهاد

العين يبدأ من إجراء تغييرات في عادات العمل أو البيئة، فبعض الحالات تتحسن بعد علاج السبب الكامن وراء إجهاد العين. - إرتداء النظارات التي توصف لأنشطة محددة، مثل استخدام الكمبيوتر أو القراءة، وتساعد على تقليل إجهاد العين - القيام بتمارين منتظمة لمساعدة العين في التركيز على مسافات مختلفة الوقاية: - عند القيام بعمل عن قرب، تأكّد من وجود ضوء كافٍ موجّه على ما يفعله الشخص - عند القراءة، ينصح بوضع مصدر الضوء خلف الشخص وتوجيه الضوء على الصفحة التي تقرأ إتخاذ فترات راحة للعين: خلال اليوم يجب إعطاء العينين إستراحة بالتركيز على شيء ما عدا شاشة الكمبيوتر. وهناك قاعدة جيدة من التجربة هو اتباع القاعدة 20/20/20: - كل 20 دقيقة، النظر إلى شيء على بُعد 20 قدماً عمّا لا يقل عن 20 ثانية - القيام بأعمال أخرى مثل المكالمات الهاتفية خلال هذا الوقت - محاولة الوقوف والتحرك على الأقل مرّة كل ساعة أو نحو ذلك - إذا كان ممكناً، إغلاق العينين لمدة معيّنة - الرمش لعدّة مرّات لإنعاش العين، لأن الكثير من الناس يرمشون أقل من المعدل الطبيعي عند العمل على الكمبيوتر، فيمكن أن تصاب العين بالجفاف الذي ينتج عن استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة - الدموع التي تنتج من الرمش ترطب العين - تحسين نوعية الهواء في منطقة العمل - تغييرات بسيطة يمكن أن تساعد على منع جفاف العين تشمل استخدام المرطب، وتجنب التدخين - الإسترخاء خلال فترات العمل - استخدام الدموع الاصطناعية تساعد على منع وتخفيف جفاف العيون التي تنتج من جلسات مطولة في الكمبيوتر، ويمكن استخدام القطرات المرطبة التي لا تحتوي على مواد حافظة بقدر ما تستطيع. أمّا القطرات التي تحتوي على المواد الحافظة، لا تستخدم أكثر من أربع مرّات في اليوم - إرتداء النظارات المناسبة المضاعفات: إجهاد العين قد لا يكون له عواقب خطيرة أو طويلة الأجل، ولكن يمكن أن يكون مؤذياً وغير مرغوب به. يمكن أن يجعل الشخص متعباً ويحد من قدرته على التركيز. ►