

## استعمال العينين بتعقل يحميك مرض «إجهاد العين»



يحدث إجهاد العينين عندما تتعبان من شدة استعمالهما، كقيادة السيارة لفترات طويلة أو القراءة أو العمل على الكمبيوتر. وعلى الرغم من أن إجهاد العين يمكن أن يكون مزعجاً إلا أنه في الغالب لا يكون أمراً جدياً، ويذهب إلى حال سبيله بمجرد أن تعطي عينيك قسطاً من الراحة.

مثل أي شيء آخر يؤدي وظيفة في هذه الحياة، فإن العين عندما تتعب، أو نحمّلها أكثر من طاقتها، لا تبقى قادرة على أداء وظيفتها بالشكل المطلوب. لإجهاد العينين أعراض كثيرة، في بعض الحالات، يمكن لعلامات وأعراض إجهاد العين أن تكشف عن مشكل آخر في العين أنت لا تعرفه ولكنه يحتاج إلى علاج. قد يكون إجهاد العين ناتجاً عن طبيعة عمل الشخص المجهدة للعينين والمرهقة، وربما لا يكون في إمكانك أن تغير طبيعة عملك أو أن تغير جميع العوامل التي تسبب إجهاد العينين، ولكن على الأقل في إمكانك أن تتخذ بعض الخطوات التي تقلل من إجهاد العين لديك.

صداع:

من أعراض وعلامات إجهاد العين: عينان منتفختان أو متعبتان أو بهما حكة، عينان دامعتان، عينان جافتان، رؤية ضبابية أو ثنائية، صداع، ألم في الرقبة، ألم في الظهر، ألم في الكتف، حساسية زائدة للضوء، صعوبة في التركيز. وهي كلها أعراض يمكن أن تنتج عن استعمال الكمبيوتر أو أي أجهزة إلكترونية أخرى.

الكمبيوتر:

من الأسباب الشائعة لإجهاد العين، نذكر: استعمال الكمبيوتر (النظر طويلاً إلى شاشته) أو أي أجهزة إلكترونية لفترة طويلة، القراءة لفترات طويلة، ممارسة أي أنشطة تتطلب فترات طويلة من التركيز الشديد، مثلاً قيادة سيارة. ومن الأسباب أيضاً التعرض لضوء فاتح قوي، وإمعان النظر للرؤية في ضوء خافت. واستعمال الكمبيوتر لفترة طويلة هو واحد من أكثر أسباب إجهاد العين شيوعاً، ويسمى "متلازمة النظر إلى الكمبيوتر". وفي بعض الحالات، تكون هناك مشاكل خفية في العين، مثل عدم توازن عضلات العين، أو النظر غير المصحح، هي التي تسبب إجهاد العين أو زيده سوءاً.

ليس لإجهاد العين أي عواقب خطيرة أو طويلة الأمد إلا أنه كمرض يمكن أن يعوق النظر أو يشكل أزعاجاً أو أن يقلل من قدرتك على التركيز. في بعض الحالات، يمكن لذلك أن يجعلك مرهقاً ويقلل من قدرتك على التركيز. وقد يستغرق الأمر بضعة أيام لكي تختفي أعراض إجهاد العين، بعد أن تكون قد اتخذت الخطوات والإجراءات اللازمة لتغيير العادات والأنشطة المسببة لإجهاد العين.

علاج:

عموماً، يتمثل علاج إجهاد العين في الأساس في إدخال تغييرات على عاداتك في العمل وفي البيئة المحيطة بك.

وفي بعض الحالات، يمكن لإجهاد العين أن يتحسن إذا تمت معالجة مشكل آخر في العين كان هو السبب في إجهاد العين.

وبالنسبة إلى بعض الأشخاص الذين يضعون نظارات طبية وصفها لهم الطبيب لأنشطة معينة، مثل استعمال الكمبيوتر أو القراءة، تساعد أيضاً على تحسن إجهاد العين.

وقد يقترح عليك الطبيب أن تمارس تمارين باستمرار، لتمارين عينيك ومساعدتهما على التركيز من مسافات مختلفة.

نمط العيش وعلاجات منزلية:

هناك بعض التعديلات البسيطة، بشأن، كيف تقرأ وكيف تستعمل الكمبيوتر، يمكن أن تعطي عينيك ما تحتاجه من الراحة. وفي هذا السياق خذ بعين الاعتبار الخطوات التالية من أجل تخفيف إجهاد العين.

- عندما تعمل عن قرب، تأكد من توافر مصدر ضوء موجه نحو العمل الذي تقوم به وتركز عينيك عليه. استعمال مصدر ضوء أبيض إن كنت في حاجة إلى ذلك.

- عندما تقرأ مواد مطبوعة، حاول أن تضع مصدر الضوء خلفك وأن توجه الضوء نحو الصفحة.

- عندما تشاهد التلفزيون، يكون الإبقاء على مصدر متوسط للضوء في الغرفة أفضل من أن تشاهد التلفزيون في الظلام، وذلك حتى لا تتعب العين نتيجة التناقض بين ضوء التلفزيون والبيئة المحيطة.

عند العمل على الكمبيوتر:

- يعتبر استعمال الكمبيوتر، أو بالأحرى التركيز طويلاً على شاشة الكمبيوتر من أكثر الأسباب

شيوعاً وراء الإصابة بإجهاد العين. إذا كنت تعمل على مكتب وتستخدم الكمبيوتر فاحرص على أن تخفف العبء عن عينيك بأن فضاء عملك مجهز بطريقة لا تؤذي العين.

- عدل وضعيتك، ضع شاشة الكمبيوتر أمامك مباشرة، على بعد 50 إلى 100 سنتيمتر عن عينيك، وإذا كنت في حاجة إلى الاقتراب أكثر لقراءة الخطوط الصغيرة، فاعمل بدلاً من ذلك على تكبير الخط. حافظ على أن شاشتك في مستوى عينيك أو تحته حتى تنظر قليلاً إلى أسفل لكي ترى الشاشة.

- افحص الإضاءة، لأنّ الإضاءة الفاتحة جداً يمكن أن تؤذي عينيك وتجعل من الصعب عليك أن ترى الأشياء على شاشتك. انتبه من الضوء المنعكس، ولكي تتحكم فيه، اجلس إلى شاشة الكمبيوتر بعد أن تطفئها، ثمّ انظر من أين تأتي الصور والضوء المنعكس عليها، وغالباً ما يكون المشكل آتياً من مصادر ضوء خلفك أو فوقك بما فيها ضوء الشمس أو ضوء الغرفة.

- عدل شاشتك بحيث يكون مصدر الضوء الفاتح موجوداً إلى يمينك بزاوية مناسبة لشاشتك، واحرص على إطفاء بعض أو كلّ مصادر الضوء فوقك أو خلفك. إذا كنت تحتاج إلى ضوء للقراءة والكتابة، استعمل أباجورة خاصة بالمكتب قابلة للثني، وتجنب وضع شاشة الكمبيوتر بالقرب من نافذة أو جدار أبيض.

- حافظ على نظافة شاشتك، امسح التراب من عليها بانتظام، لأن من شأن ذلك أن يقلل من مشاكل الإضاءة وانعكاس الأضواء.

- ضع لوحة المفاتيح بالشكل الصحيح، وذلك بأن تضعه أمامك مباشرة، إذا وضعته في مكان أعلى أو مكان منخفض فإن من شأن ذلك أن يسبب عدم ارتياح وتعباً لعينيك ومعضيك ويديك.

وقاية:

بما أن درهم وقاية خير من قنطار علاج، فعلينا دائماً أن نسأل كيف نقى عيوننا من هذا الإجهاد؟ الإجابة بسيطة وهي كالتالي:

- خصص لعينيك فترات من الراحة، فعبر مختلف أوقات اليوم، وبين الفينة والأخرى، خصص أوقاتاً أجبر فيها عينيك على النظر إلى شيء آخر غير شاشة الكمبيوتر أو الأشياء التي كنت تركز عليها بنظرك. مثلاً، كلّ عشرين دقيقة أبعد عينيك عن شاشة الكمبيوتر، وانظر إلى شيء يبعد عنك بخمسة أمتار، وابقى كذلك لمدة عشرين ثانية، وهكذا. كرري الأمر كلّ عشرين دقيقة. ومن المعقول أيضاً أن تأخذ لنفسك فترة راحة لمدة دقيقتين أو ثلاث كلّ 15 إلى 30 دقيقة. افعل أي شيء مختلف عن النظر إلى شاشة الكمبيوتر، أجر اتصالاً هاتفياً أو رتب ملفاتك أو قف وامشي قليلاً في المكتب من حولك على الأقل مرة في الساعة. وإذا كان ممكناً مدد ظهرك إلى الورا وأغلق عينيك بعض الثواني.

- ارمش بعينيك، لأن بعض الناس لا يرمشون إلا نادراً أثناء عملهم على الكمبيوتر، فهم يعانون جفاف العين، لأن رمشة العين تؤدي إلى إفراز الدموع التي تساعد على ترطيب العين.

- استعمل قطرات العيون، وهي قطرات تعتبر بمثابة دموع صناعية، توجد هذه القطرات في الصيدليات ويمكن شراؤها من دون وصفة. لكن من الأفضل أن تسأل طبيبك عن أي القطرات أنسب لحالتك ونوعية عملك.

- حسن نوعية الهواء من حولك، من بين الأشياء التي يمكن أن تقوم بها لتحسين جودة الهواء، استعمال جهاز لتنقية الهواء وزيادة الرطوبة فيه وتنقيته من الدخان، وهو متوافر في كلّ الأسواق بسعر معقول.

- مارس الاسترخاء، وذلك بأن تبتعد عن التشنج وترخي عضلات عينيك وكتفك وتغلق عينيك للحظات.

