

Профилактика переутомления глаз при работе с гаджетами

Кроме анатомических изменений глаз, лежащих в основе таких болезней, как близорукость, дальнозоркость и астигматизм, глаза человека подвержены функциональным нарушениям, связанным с их переутомлением. Это состояние называется астенопией и представляет собой зрительный дискомфорт вследствие перенапряжения органа зрения. Как правило, усталость глаз вследствие зрительного перенапряжения (астенопия) сопровождается непостоянным снижением зрения, слезотечением или сухостью глаза и головными болями. Однако при длительном существовании астенопия может стимулировать развитие близорукости.

Причиной развития астенопии является перенапряжение мельчайших внутриглазных мышц, которые выполняют функцию аккомодации, то есть меняют кривизну хрусталика при рассматривании близких предметов и перемещении взгляда между объектами, находящимися на разном расстоянии от глаза. При работе вблизи эти мышцы физиологически напрягаются, обеспечивая возможность четко видеть близко расположенный предмет, при взгляде вдаль они находятся в расслабленном состоянии, при переводе взгляда с предмета на предмет мышцы постоянно находятся в работе, перенастраивая фокусировку глаза на эти предметы за счет увеличения или уменьшения степени своего напряжения. Постоянная нагрузка такого рода приводит к астенопии.

Такая нагрузка возможна при следующих видах деятельности:

- 1) Работа с компьютером. Монитор компьютера, ноутбук или мобильных устройств представляет собой источник света, а не отражающую свет поверхность предмета. Поэтому нагрузка на глаза при работе с монитором сильнее, чем при других видах зрительной работы.
- 2) Просмотр телепередач и видеоигры. Телевизор дает такое же изображение, как и монитор, кроме того, изображения на экране телевизора и видеоприставки постоянно и очень динамично меняются, что создает еще большую нагрузку на глаз.
- 3) Продолжительное чтение. Если по роду деятельности человек должен много читать или просматривать большое количество печатного текста, чертежей, схем, глаза постоянно вынуждены фокусироваться на близко расположенные предметы, что связано с напряжением внутриглазных мышц.
- 4) Работа с мелкими предметами, рукоделие. Как правило, хобби или увлечение, связанное с рассматриванием мелких деталей, находящихся на близком расстоянии от глаз, занимает много времени у заинтересованных этим делом людей, однако, мышцы внутри глаза при такой нагрузке тоже находятся в длительном излишнем напряжении (бисероплетение, вышивание, вязание, конструирование миниатюрных моделей).
- 5) Вождение автомобиля. Глаза водителя постоянно следят за дорогой, соседними автомобилями, дорожными знаками и другими объектами, что приводит к перенапряжению глазных мышц. Кроме того, мелькание источников света (фар, габаритных огней) и отражение их от дороги, разметки, стекол других машин создают множество бликов, усиливают нагрузку на глаза. Утомление глаз (астенопия) при этих видах деятельности развиваются намного быстрее при низкой освещенности, наличии бликов от экрана монитора или телевизора, плохо настроенном изображении (низкоконтрастном или излишне ярком и контрастном), использовании люминесцентных светильников.

Возникновение переутомления глаз возможно у каждого, т.к. соответствующие виды зрительных нагрузок испытывает любой человек. **Предотвратить излишнее напряжение глаз при указанных видах работы можно, если помнить о следующих мерах.**

- 1) Соблюдение режима зрительной работы. Необходимо почаще переводить взгляд на предметы, расположенные на разном расстоянии от глаз. При этом происходит снятие напряжения с интенсивно работающих зрительных мышц, включение в работу других. При вождении автомобиля необходимо чаще смотреть на приборы в салоне – спидометр и другие, а при работе за компьютером – на предметы в комнате или за окном. Продолжительность зрительной нагрузки тоже должна ограничиваться, если это возможно. При работе за компьютером обязательно делать перерывы через каждый час на 5-10 минут.
- 2) Ликвидация отраженного света и бликов. Правильное расположение телевизора и монитора - под 90 градусов к источнику света – позволяет избежать отражений от него света и возникновения напрягающих глаз бликов. Рассеянный свет лучше, чем направленный. Антибликовые очки при вождении автомобиля помогут предотвратить нагрузку на глаза.

3) Настройка технических параметров приборов. Правильно настроенные параметры яркости и контрастности мониторов обеспечивают возможность четко различать детали изображения. Если контрастность недостаточна – глаза напрягаются сильнее, если излишняя, или изображение слишком яркое – глаза тоже устают. Освещенность рабочего места должна быть достаточной, работа с монитором или просмотр телевизора в темноте утомляют глаза быстрее. Лампы накаливания меньше утомляют глаза, чем люминесцентные.

4) Отдыхайте и высыпайтесь. Лучше всего глаза отдыхают в полной темноте и во сне. Старайтесь высыпаться, чтобы глаза могли полностью расслабиться. Как правило, признаки зрительного утомления проходят во время ночного сна, но иногда, перенапряжение глаз за счет спазма внутриглазных мышц (спазм аккомодации) сохраняется более длительно. Закрывать глаза днем на несколько минут и давать им полный покой тоже полезно – это может способствовать расслаблению глазных мышц.

5) Следите за осанкой и делайте упражнения. Монитор должен быть расположен на расстоянии 70 см от глаз, а середина его должна находиться несколько ниже уровня прямого взгляда. Напряжение головы и шеи при работе можно снимать с помощью различных упражнений и простейших движений. Это улучшит кровообращение, в том числе, и глазных мышц. Перерывы с полным исключением зрительной нагрузки на 5-10 минут через каждый час при работе за монитором необходимо сопровождать гимнастикой для глаз 1-2 раза в день по 5-10 минут.

Улучшение работоспособности и расслабление глаз достижимо даже при напряженной зрительной работе, если помнить о мерах профилактики астенопии. Они доступны каждому без ограничений. Специальные методы (физиотерапевтические, медикаментозные) улучшения зрения при утомлении глаз может посоветовать врач при индивидуальной консультации.