



## Профилактика зрительного утомления при работе с ПЭВМ

Длительная работа за компьютером может привести к развитию неприятных последствий для органа зрения, которые объединены в понятие «компьютерный зрительный синдром».

По проявлению каких признаков

можно заподозрить у себя компьютерный зрительный синдром?

Это: снижение остроты зрения (особенно по вечерам, после длительного периода работы за компьютером); двоение в глазах (диплопия); затуманивание зрения, «мурашки» и потемнение в глазах; чувство жжения и «песка» в глазах; трудности при переводе взгляда с ближних предметов на дальние; покраснение глаз; повышенная светочувствительность; быстрая утомляемость при чтении; боли при движении глазных яблок; головная боль, слабость, раздражительность, утомляемость.

Спровоцировать развитие неблагоприятных последствий для органа зрения может техническое состояние компьютера (мониторное мерцание, блики на мониторе, изменение параметров яркости и контрастности изображения в зависимости от освещенности и другие) и неправильная организация рабочего места (расположение компьютера, неудобная или не соответствующая анатомическим параметрам пользователя мебель (стол, стул).

Для того чтобы предотвратить возникновение компьютерного зрительного синдрома, предупредить развитие таких серьезных его последствий, как близорукость, спазм аккомодации, а также «внеглазной» патологии (к примеру, шейный остеохондроз), необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

1) правильно организовать свое рабочее место: подбор освещения; удобная и эргономически подстроенная мебель (стол, стул со спинкой и регулируемый по высоте); монитор нужно расположить так, чтобы центр экрана был ниже горизонтального взгляда на 10-20 см;

2) использовать очки с защитным антибликовым покрытием или специальные компьютерные очки, очки-массажеры;

при длительном пребывании у монитора применять капли «искусственная слеза»;

3) соблюдать режим труда и отдыха: каждый час необходимо делать перерывы, а самым оптимальным является правило «20-20-20», т.е. через каждые 20 минут делать перерыв на 20 секунд.

4) выполнять зрительную гимнастику:

*медленно переведите взгляд вверх, стараясь смотреть через лоб, а после этого опустите глаза вниз;*

*посмотрите вверх-вниз, затем влево-вправо;*

*рисуйте глазами поочередно большие фигуры в воздухе (круг, квадрат, прямоугольник, горизонтальную и вертикальную восьмерку);*

*представьте, что у Вас перед глазами круглые часы, смотрите в их центр и рисуйте круги глазами, увеличивая диаметр окружностей;*

*закройте глаза чистыми, разогретыми друг о друга ладонями и расслабьтесь;*

*интенсивно моргайте в течение 2 минут;*

*крепко зажмурьте глаза на 5 секунд, потом откройте (повторить 7 раз);*

*смотреть поочередно, по 4-5 секунд, на предмет вблизи, потом перевести взгляд на дальний предмет, смотреть 4-5 секунд (повторить 10 раз).*

Если же при выполнении всех рекомендаций неприятные симптомы все-таки возникли, необходимо обратиться к врачу-офтальмологу.

Психолог отдела общественного здоровья Е.И.Буглак