هل تؤلمك عينيك من الحاسوب؟

إذا كنت ممن يجلسون أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة فإنك حتما تشتكي 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 وقتا للراحة وانظر بعيدا عن شاشة الكمبيوتر لمدة عشر ثوان في كل عشر دقائق.
- جفاف العين ينتج عن التحديق لفترة طويلة دون تغميض فبعض الناس لا يغمض عينيه إلامرة 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 الإرتفاع لأن وضعها عاليا 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.