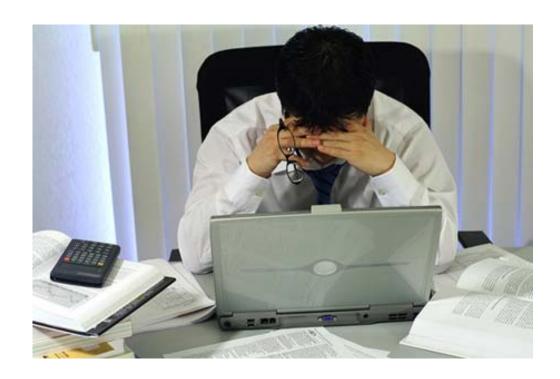
هل تؤلمك عينيك من الحاسوب؟



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.