

Компьютер – новая реальность в нашей жизни, и человек в силу своей эволюции не приспособлен к постоянной работе с ним. Поэтому вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека и в частности на зрение, лучше рассматривать с профилактической точки зрения, чем лечить появившиеся вдруг заболевания.



Почему появляется усталость глаз при работе за компьютером?

На этот вопрос можно ответить так: орган зрения работает в стрессовом режиме, что приводит к нарушению кровообращения в сосудах и тканях. Из-за этого глаза испытывают дефицит кислорода и питательных веществ, поверхность глаза может не получать достаточно увлажнения из-за того, что мы моргаем реже. Чтобы защититься от этого явления, сосуды расширяются, а некоторые из них даже лопаются, что приводит к появлению неприятных ощущений, которые принято называть компьютерно-зрительным синдромом.

Как сохранить зрение?

Для этого нужно выполнять ряд простых правил:

1. Установите компьютер ровно, прямо перед собой. Оптимальное расстояние от пользователя до экрана составляет примерно 50-70 см, то есть вытянутая рука;
2. Каждый час минут на 10 вставайте из-за стола, делайте небольшой перерыв, лучше с упражнениями для кровообращения и для глаз;
3. Делайте массаж определенных точек, отвечающих за зрительную функцию;
4. Освойте технику «слепой» десятипальцевой печати;
5. Сидите прямо, не сутулясь;
6. При необходимости пользуйтесь увлажняющими каплями, такими как ВИЗИН® Чистая слеза;
7. Включите в свой рацион продукты, богатые витаминами;
8. Используйте специальные очки, защищающие зрение от компьютерного излучения.

Помимо этого, важно правильное дыхание. Сосредотачиваясь на чем-то интересном или просто важном, человек инстинктивно задерживает дыхание. А это автоматически ведет к напряжению мышц, включая глазные. Отсюда и головная боль, и чувство напряжения в спине и шее, и боль в глазах.

Итак, хорошее зрение и компьютер — вещи вполне совместимые, но лишь при условии соблюдения мер безопасности, охраны труда.

Берегите глаза, любите себя!