

## **Πόσες ώρες πρέπει να καθόμαστε μπροστά από μια οθόνη υπολογιστή**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Σύμφωνα με μια νέα έρευνα του Τμήματος Οφθαλμολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κέιο αν ξοδεύετε περισσότερο από επτά ώρες την ημέρα μπροστά από μια οθόνη υπολογιστή τότε θα αρχίζουν τα προβλήματα.**

Σύμφωνα με την επιθεώρηση που δημοσιεύει η «JAMA Ophthalmology» το όριο του χρόνου μπροστά από οθόνες για τον μέσο άνθρωπο είναι οι επτά ώρες. Οι μελέτες απέδειξαν πως οι η κατάχρηση αυτού του χρόνου μπορεί να προκαλέσει σημαντικές βλάβες στην όραση καταστρέφοντας μια πολύ σημαντική πρωτεΐνη και σταδιακά μπορεί να προκληθεί ξηροφθαλμία.

Η οπτική κόπωση που προκαλείται στα μάτια από την αυξημένη χρήση των οθονών απεδείχθη μετά από αναλύσεις στα δείγματα δακρύων 96 υπαλλήλων γραφείων. Όπως διαπίστωσαν οι Ιάπωνες ερευνητές όσοι ξόδευαν πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη εμφάνιζαν σημαντικές μεταβολές στο επίπεδο της βλεννίνης MUC5AC, οι οποίες παρατηρούνται και σε όσους πάσχουν από ξηροφθαλμία.

Η συγκεκριμένη πρωτεΐνη αποτελεί μέρος της φυσιολογικής βλέννας ή του «φιλμ δακρύων» που ρυθμίζει και διατηρεί τα επίπεδα υγρασίας στο μάτι και που όταν καταστραφεί η αλλοιωθεί έχει ως συνέπεια την μειωμένη παραγωγή δακρύων η οποία εξελίσσεται σε ξηροφθαλμία.

Οι ερευνητές εξήγησαν πως οι άνθρωποι που ξοδεύουν πολύ χρόνο μπροστά από οθόνες τείνουν να ανοίγουν τα βλέφαρά τους περισσότερο σε σχέση με άλλες δραστηριότητες ενώ παράλληλα ελαττώνουν σημαντικά το φυσικό, αντανακλαστικό ανοιγοκλείσιμο του ματιού.

Οι ερευνητές συμβουλεύουν τους εργαζόμενους και όσους ξοδεύουν πολλές ώρες σε οθόνες να παίρνουν κάποια απλά και εύκολα μέτρα προφύλαξης, όπως να στρέφουν την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή τους προς τα πάνω και να κρατούν σε χαμηλότερο από το συνηθισμένο ύψος απέναντι από το βλέμμα τους. Απαραίτητο κρίνεται επίσης το ολιγόλεπτο διάλειμμα μετά από μια ώρα εργασίας ή ανάγνωσης μπροστά σε υπολογιστή αλλά και το να αποφεύγεται η επαφή των ματιών με τον αέρα των κλιματιστικών που επιβαρύνουν το στέγνωμα των ματιών.

**Πηγή:** [defencenet.gr](http://defencenet.gr)