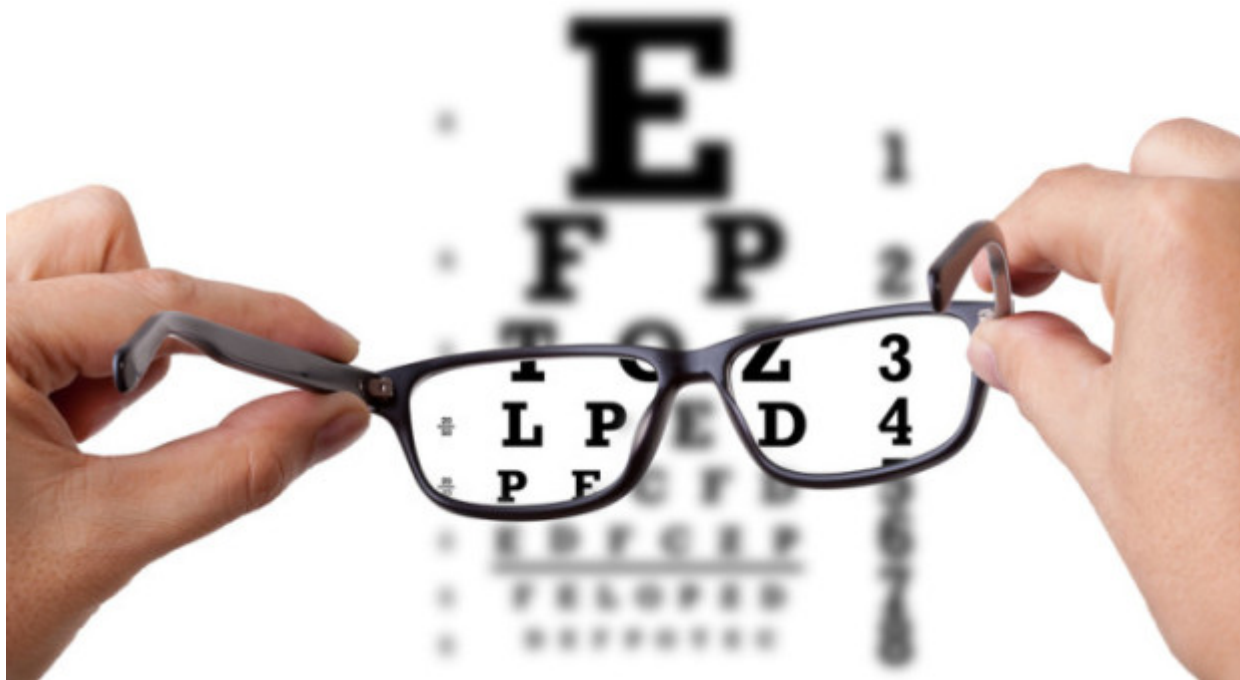


Πόσο καλά βλέπετε μακριά; Κάντε το τεστ όρασης από την οθόνη του υπολογιστή σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Eye test

Όσο μεγαλώνουμε η όρασή μας μειώνεται αισθητά και δημιουργούνται διάφορα προβλήματα. Το πιο σύνηθες είναι η αυξομείωση της μυωπίας (προβληματική μακρινή όραση) ή της πρεσβυωπίας (προβληματική κοντινή όραση).

Τώρα, μπορείτε από την άνεση του υπολογιστή σας να κάνετε το ακόλουθο τεστ όρασης και να ελέγξετε πόσο καλά βλέπετε σε απόσταση.

Σημειώσεις:

Το τεστ όρασης εξαρτάται, όπως είναι φυσικό, από το μέγεθος της οθόνης του υπολογιστή σας. Γι' αυτό:

- Σε οθόνη 14", σταθείτε σε απόσταση 75 εκατοστών μακριά
- Σε οθόνη 15", σταθείτε σε απόσταση 1 μέτρου μακριά
- Σε οθόνη 17", σταθείτε σε απόσταση 1,5 μέτρων μακριά
- Σε οθόνη 20", σταθείτε σε απόσταση 2,2 μέτρων μακριά
- Για πιο μεγάλες οθόνες, σταθείτε αναλόγως ακόμα σε ακόμα μεγαλύτερη απόσταση

Αφότου καθίσετε στην απόσταση που αναλογεί στο μέγεθος της οθόνης του υπολογιστή σας, κάντε τα ακόλουθα:

- Καλύψτε ένα μάτι με το χέρι σας (χωρίς να πιέζετε το βλέφαρο).
- Διαβάστε όσες περισσότερες γραμμές μπορείτε από την παρακάτω εικόνα, γράμμα-προς-γράμμα.
- Επαναλάβετε με το άλλο μάτι.

Αν έχετε διαβάσει το τεστ όρασης με επιτυχία και με τα δύο μάτια, τότε πιθανότατα έχετε πολύ καλή κεντρική όραση. Αν δεν καταφέρετε να διαβάσετε όλα τα γράμματα, είτε με το ένα μάτι, είτε και με τα δύο, τότε κρίνεται απαραίτητη μια εξέταση της όρασής σας από έναν οφθαλμίατρο.

E

F

P

T

O

Z

L

P

E

D

P

E

C

F

D

E

D

F

C

Z

P

F

E

L

O

P

Z

D

D

E

F

P

O

T

E

C

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr- essilor.com