

## Έρευνα: Ο υπολογιστής μας τυφλώνει;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Όσοι

**εργάζονται καθημερινά και πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή, παραπονιούνται συχνά για κάψιμο και ξηρότητα στα μάτια. Τι συμβαίνει;**

Ο υπολογιστής μας τυφλώνει; Στο ερώτημα αυτό κλήθηκαν να απαντήσουν ειδικοί, σύμφωνα με την αμερικανική εφημερίδα «New York Post».

Τα άτομα που εργάζονται καθημερινά και πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή, παραπονιούνται συχνά για κάψιμο και ξηρότητα στα μάτια. Υπάρχουν και κάποιοι που υποστηρίζουν ότι τα μάτια τους δακρύζουν και δεν ανέχονται το φως. Η θαμπή όραση και η ξηροφθαλμία είναι τα συνήθη προβλήματα όρασης όσων κάθονται πολλές ώρες μπροστά από το λάπτοπ, εξηγούν οι οφθαλμίατροι.

Έρευνα του 2016 της αμερικανικού Συλλόγου Οπτικών δείχνει ότι, το 65% των ατόμων που χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές για πέντε ή περισσότερες ώρες την ημέρα, εμφάνιζαν προβλήματα όρασης, όπως ξηρούς οφθαλμούς, ερεθισμούς ή θολής όρασης.

Και σύμφωνα με τους γιατρούς, όσο περισσότερο βρίσκεται κανείς μπροστά από την οθόνη, τόσο χειρότερα θα είναι τα συμπτώματα. Το πιθανότερο σύμπτωμα είναι ένας ακούσιος σπασμός βλεφάρου.

Όταν ο χρήστης, κοιτάζει την οθόνη του υπολογιστή μεγάλο χρονικό διάστημα, ανοιγοκλείνει τα μάτια του λιγότερο από ότι κανονικά. Είναι το ίδιο όπως όταν διαβάζει ή κάνει άλλη δουλειά προσεκτικά και από κοντά.

Η μείωση της συχνότητας του να ανοιγοκλείνεις τα μάτια, κάνει τα μάτια ξηρά. Αυτό οδηγεί σε κούραση και καταπόνηση των ματιών. Για να αποφεύγουν αυτού του είδους τα προβλήματα, οι χρήστες υπολογιστών είναι καλό να κάνουν συχνά διαλείμματα για να κοιτάζουν αλλού.

Κοιτάζοντας μακριά, η ένταση στα μάτια μειώνεται και έτσι ανακουφίζονται.

Είναι επίσης χρήσιμο, ο χρήστης να ανοιγοκλείνει συχνότερα τα μάτια του. Το ανοιγόκλεισμα παράγει δάκρυα που υγραίνουν και λιπαίνουν τα μάτια, βοηθώντας τα έτσι στο έργο τους. Τα τεχνητά δάκρυα μπορεί να βοηθούν στην αντιμετώπιση του προβλήματος των ξηρών ματιών που προκαλούν πόνο, κούραση, κάψιμο και φαγούρα στα μάτια.

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