禪

[[[[

درد چشم ناشی از کار با کامپیوتر چیست؟

وقتی روی چیزی تمرکز و نگاهتان را معطوف آن میکنید، تمام عضلات اطراف چشمانتان با یکدیگر کار میکنند تا وضعیت و شکل چشم شما را تغییر دهند. این مسئله روی انکسار لنزهای چشم اثر میگذارد . وقتی سوژهای که بهآن نگاه میکنید خیلی دور است، لنز یک حالت دارد و وقتی سوژه در نزدیکی شما باشد، لنز بهشکلی دیگر تغییر میکند .

درد چشم کامپیوتری که بهنام "سندروم بینایی کامپیوتری" هم شناخته میشود زمانی پیش میآید که چشمها برای مدت طولانی روی چیزی که خیلی بهشما نزدیک است تمرکز میکند. همین مسئله باعث خستگی عضلات چشم میشود. در طول روز، عضلات چشم تحلیل میروند و قدرت خود برای تمرکز بهینه را از دست میدهند. وقتی شرایط بدتر میشود، ممکن است منجر به افزایش درد و فشار عضلات، پلک زدنهای کمتر، ناراحتی عمومی و چند مورد دیگر شود .

5 نشانه اصلی درد چشم ناشی از کار با کامپیوتر

اگر مطمئن نیستید که درد چشم شما بهخاطر کار با کامپیوتر است، نشانههای زیر را بررسی کنید . سعی

کنید بهخاطر بیاورید که آیا در روزهایی که بیشتر از 3 ساعت با کامپیوتر کار میکنید، هیچ کدام از این حالات برای شما پیش میآید یا نه :

1- تحلیل چشمها: در موارد خفیفتر، خستگی و تحلیل چشم میتواند منجر به دشوار شدن تمرکز روی اشیاء یا نقاط مختلف شود. بهخصوص، زمانی که سریعا از یک فاصله بهفاصلهای دیگر تمرکز میکنید این حالت بیشتر پیش میآید. وقتی شرایط بدتر شود، تحلیل چشم میتواند منجر به درد یا احساس ناراحتی در اطراف چشمها میشود.

2- سوزش چشمها: احتمالا اوایل احساس خارش در چشم را تجربه خواهید کرد، ولی با وخیمتر شدن شرایط این خارش تبدیل به سوزش میشود. حتی ممکن است شاهد رشد قرمزی شدید در چشمها باشید. همه اینها نشانه خشک شدن چشمهای شما است.

3- بینایی مبهم : در این حالت متنها و تصاویر حالت درهم و مبهم پیدا میکنند . حتی ممکن است با خود احساس کنید که چشمها بهخوبی و بهدرستی تمرکز میکنند اما باز هم شاهد پیدایش چنین حالتی هستید . ممکن است دچار دوگانگی دید شوید. اگر مقصر اصلی این وضعیت کامپیوتر باشد، با کمی استراحت میتوانید مشکل را حل کنید .

4- سردرد و سرگیجگی: هر دو حالت سردرد و سرگیجگی نشانههای جدیتر و وخیمتر شدن خستگی ناشی از کار با کامپیوتر هستند . اگر این حالت بیشتر از یک روز طول کشید حتما بهپزشک مراجعه کنید تا معاینه شوید .

5- درد گردن و شانه : وقتی بینایی وخیمتر شود و احساس ناراحتی افزایش پیدا کند، بدن شما بهطور ناخودآگاه خودش را بهشکلی تنظیم میکند که بتوانید بهتر ببینید . این مسئله منجر به حالت بد نشستن یا ایستادن میشود و بیشتر از هر چیزی روی گردن، شانهها و پشت شما فشار وارد میکند .

بهمحض اینکه چشمان شما تنگ شد یا احساس سوزش و درد کردید بهتر است بهجای اینکه هفتهها و ماهها بههمین وضعیت ادامه دهید، خیلی زود بهآن رسیدگی کنید . امکان درمان این ناراحتی وجود دارد، ولی اگر زودتر آنرا پیگیری کنید خیلی سریعتر بهنتیجه میرسید .

در کل، ناراحتیهای چشمی ناشی از کار با کامپیوتر موقتی است و بهمحض اینکه کار با کامپیوتر یا موبایل را متوقف کنید نشانههای بهبودی را مشاهده میکنید .

چگونه جلوی ناراحتیهای چشمی ناشی از کار با کامپیوتر را بگیریم

برای درمان سریع از قطرات روان کننده چشم استفاده کنید . کامپیوترها باعث خشک شدن چشمها میشوند زیرا وقتی درگیر کار با کامپیوتر و پردازش آن همه اطلاعات روی نمایشگر میشوید کمتر پلک میزنید . پلک زدن کمتر بهمعنای رطوبت کمتر است. قطرههای روان کننده خیلی سریع مشکل خشکی، خارش و تحریک شدن را برطرف میکنند (از قطرههای چشمی که مخصوص قرمزی و آلرژی هستند پرهیز کنید).

همیشه حواستان به درجه رطوبت اتاق یا محیطی که در آن کار میکنید باشد . هر چه محیط خشکتر باشد، رطوبت چشمها خیلی سریعتر بخار شده و از بین میرود . رطوبت ایدهآل برای کار با کامپیوتر بین 30 تا 50 درصد است.

برای درمان و تسکین دراز مدت همیشه از قانون 20-20 پیروی کنید : هر 20 دقیقه یک بار بهمدت 20 ثانیه به نقطهای که در فاصله 6 متری شما است نگاه کنید. با این کار میتوانید جلوی تحلیل رفتن و درد چشمها را بگیرید . برای اینکه فراموش نکنید از ابزاری مانند گوگل reminders استفاده کنید .

علاوه بر این، مانیتور کامپیوتر را در بهترین حالت قرار دهید . حداقل فاصله بین مانیتور تا چشم باید بهاندازه یک طول دست باشد . وقتی مستقیم بهروبرو نگاه میکنید حتما چشمانتان در راستای قسمت بالای مانیتور باشد . یعنی چشمها بهجای بالا باید بهپایین نگاه کنند .

روشنایی صفحه اهمیت زیادی دارد . اگر شک دارید، نور روشنتر بهتر است . صفحه روشنتر باعث انقباض مردمک چشم میشود در نتیجه محدوده کانونی افزایش پیدا میکند و چشمها با زحمت کمتری روی صفحه مانیتور تمرکز میکنند . متن بزرگ نسبت به متن کوچک ارجحیت دارید.

یک جفت عینک کامپیوتر بخرید . عینک کامپیوتر مانند عینک مخصوص مطالعه است با این تفاوت که فقط زمان کار با کامپیوتر از آن استفاده میکنید .

سایر خطاهای مرتبط با کامپیوتر که باعث ایجاد ناراحتی میشوند

استفاده طولانی مدت از کامپیوتر فقط روی چشمها اثر نمیگذارد . دردهای مداوم در مچ دست، ناراحتیهای ستون فقرات که ناشی از خمیدگی بیش از حد پشت بدن است و همچنین کاهش سلامت عمومی که حاصل نشستنهای طولانی مدت و عدم تحرک کافی است از دیگر موارد شایع در بین کاربران کامپیوتر هستند .

بهمین دلیل است که استفاده از ماوس ارگونومی، صندلیهایی که مخصوص کار با کامپیوتر طراحی و ساخته میشوند و همچنین میزهایی که ارتفاع آنها قابل تنظیم باشد بهشدت توصیه میشود . فقط نباید به چشمان خود توجه داشته باشید . وضعیت تمام بدن را زیرنظر داشته باشید .

نویسنده :
حمید نیکروش
منبع :
makeuseof
دسته بندی:
ترفند کامپیوتر
تاریخ انتشار :
13:50 - 03/03/1397
برچسب:
خستگی چشمی ناشی از کار با کامپیوتر - رفع خستگی چشم بعد از کار زیاد با کامپیوتر - راه های چلوگیری از خستگی چشم بعد از کار با کامپیوتر

نشانی
□□□□:https://www.shabakeh-mag.com/news/world/12955/%DB%B5-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%AE%D8%B3%D8%AA%DA%AF%DB%8C-%DA%86%D8%B4%D9%85%DB%8C-%D9%86%D8%A7%D8%B4%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B2%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D8%A7-%DA%A9%D8%A7%D9%85%D9%BE%DB%8C%D9%88%D8%AA%D8%B1-%D8%A8%D9%87-%D9%87%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%B1%D9%88%D8%B4%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%B7%D8%B1%D9%81-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A2%D9%86