

"Ослепнуть от компьютера - маловероятно": 5 советов уральского офтальмолога офисным работникам

Врач Алексей Ульянов - о том, как сохранить зрение.



Каждый второй четверг октября мир по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечает День зрения. Зрение даёт человеку около 80% информации об окружающем мире. При этом одна двадцатая часть населения планеты страдает от различных проблем со зрением, а около 40 миллионов человек не видят вовсе – утверждают статистические данные Международного агентства по профилактике слепоты. Врачи отмечают: около 80% случаев слепоты можно было бы избежать в случае профилактики и своевременного лечения.

Сегодня многие жалуются на усталость и покраснение глаз после рабочего дня.

Сегодня многие жалуются на усталость и покраснение глаз после рабочего дня и винят в прогрессирующей близорукости компьютер. Во Всемирный день зрения мы обсудили эту проблему с врачом высшей категории Алексеем Ульяновым, офтальмохирургом Екатеринбургского центра МНТК "Микрохирургия глаза".

Офисные работники, это для вас!

– Алексей Николаевич, можно ли, как говорят в народе, "ослепнуть от компьютера" или это миф?

– Ослепнуть от компьютера – это, пожалуй, маловероятно. Существует риск развития близорукости как приспособительной реакции: если человек находится в замкнутых пространствах на протяжении длительного периода, зрение настраивается на "короткие дистанции". Люди, работающие с компьютерами, подвержены риску развития близорукости больше тех, кто, например, проводит свою жизнь в открытых пространствах и часто смотрит вдаль. Кстати, биологическая предрасположенность к появлению близорукости есть всего лишь у трёх-четырёх процентов всего населения. У детей, как правило.

– Тогда почему многие винят в ухудшении зрения компьютер? От него ведь действительно устают глаза.

– Во время работы за компьютером человек находится в состоянии напряжения. Напряжение это не связано с психологической ответственностью за ту работу, которую вы выполняете. Причина в том, что компьютер находится на близком расстоянии. С биологической точки зрения всё, что находится близко, представляет собой большую опасность, чем то, что находится далеко. Так что дело не столько в самом компьютере, сколько в напряжении, испытываемом от наблюдения предметов вблизи. Из-за этого мы реже моргаем, глаза высыхают, особенно – в условиях искусственного отопления. Появляется раздражение, покраснение глазного яблока. Длительное чтение текстов с бумажного листа может приводить к точно таким же последствиям.



Офтальмохирург Алексей Ульянов.

– Как защитить глаза от высыхания?

– Во время отопительного сезона в комнатах, где вы работаете, можно установить увлажнители воздуха. Кроме того, если глаза сохнут, раз в час используйте слёзозамещающие капли – их вам выпишет врач-офтальмолог. Сухой воздух, редкие моргания, работа на близком расстоянии приводят к чувству дискомфорта. Вы чувствуете жжение, кажется, в глаза попало инородное тело – всё это симптомы компьютерного зрительного синдрома. И если человек изо дня в день работает за компьютером, а воздух в помещении сухой, симптомы могут усугубляться.

– В оптиках часто рекомендуют очки для работы за компьютером. Есть ли в них смысл?

– Как преграда, создающая особый микроклимат вокруг глаза, они, возможно, работают. Но, на мой взгляд, маловероятно, что цветофильтры очков могут каким-либо образом снижать зрительную нагрузку. Независимо от того, в очках мы работаем вблизи или без, происходит подсыхание поверхности глаза, потому что моргание замедляется.

– Сколько часов в день за монитором – безопасная норма?

– Взрослому человеку, пожалуй, можно работать за монитором столько, сколько необходимо, согласно его трудовому графику. Но стоит делать небольшие перерывы через каждые 40-50 минут: отдохните, расслабьтесь, посмотрите вдаль, хорошо поморгайте, закапайте в глаза увлажняющие капли.

Алексей Ульянов в операционной.



– Какие советы можете дать тем, кто носит контактные линзы?

– Сами контактные линзы, находясь на поверхности глаза, могут вызывать воспалительную реакцию как хроническое инородное тело. Добавьте сухость, возникающую из-за редкого моргания – и глаза воспалились. Те, кто носит контактные линзы при работе за компьютером, должны хотя бы раз в полгода посещать врача-контактолога и при наличии рекомендаций использовать специальные увлажняющие капли.

–Правы ли родители, строго ограничивающие время, которое дети проводят перед монитором, телевизором или за планшетом?

– Они абсолютно правы. Современный человек должен развиваться гармонично. Беспольные компьютерные "стрелялки" наносят вред не только зрению, но и психологическому развитию ребёнка. Лучше то время, которое малыш тратит на игры в гаджетах, посвятить спорту на открытом воздухе.



Врач рекомендует: почаще моргайте и отвлекайтесь от работы каждые 40-50 минут.

Пять советов врача для тех, кто работает за компьютером:

1. Правильно устанавливайте компьютер. Он не должен бликовать, а вы должны находиться в удобной позе.
2. В отопительный период устанавливайте в офисах увлажняющие воздух приборы.
3. Каждые 40-50 минут отвлекайтесь от работы за компьютером.

4. Если у вас развился компьютерный зрительный синдром, обратитесь к офтальмологу, врач порекомендует слёзозаменяющие препараты. Есть те, что можно использовать длительный период времени, есть одноразовые дозировки, есть препараты с консервантами и без – назначение должен сделать офтальмолог.

5. При необходимости по рекомендации врача принимайте витамины, улучшающие стабильность сетчатки.