

העיניים בשימוש המחשב - כואב אבל פחות

השימוש במדיה הדיגיטאלית הולך ועולה עם השנים והעיניים שלנו צריכות לשאת בנטל. מה לעשות שאבולוציונית, העין של אדם לא נבראה על מנת לעמוד בעומס כזה... כמה טיפים למיגור הבעיה

מיכל ואבשלום בן מנחם, בעלי החנות איי סי אופטיק, מרכז מסחרי צור יגאל

Computer Vision Syndrome

צמצמו סינוור מבוחץ (מקמו מסך לצידי ולא מאחורי חלון פתוח). התאימו אור המסך (Brightness) שיהיה דומה לסביבת העבודה שלא יאיר חזק מדי. גודל הפונט - צריך להיות פי 3 מהגודל המינימלי שניתן לקרוא. Contrast - שחור על לבן עדיף. משקפי Anti Reflex לצמצום הסינוור.

נכון שאין עדיין עדות חותכת המצביעה על כך ששימוש ממושך במחשב (e-raeding) גורם לנזק בלתי הפיך לעין, אבל ברור בוודאות שהוא עשוי לגרום למתח, יובש, גירוי בעין, ראייה מטושטשת, כאבי ראש וצוואר שמתבטאים בקושי ממושי זמני בביצוע משימות יום יומיות המצריכות מנוחה לעיניים. מכלול סימנים אלו מאובחנים בדר"כ כ-Syndrome Computer Vision



מעל 60% מהמשתמשים הכבדים (מעל 7 שעות ביום) סובלים מסינדרום זה. אי טיפול עשוי להוביל לבעיות אחרות. כשם שהקלדה ממושכת גורמת לכאבי פרקים, כך פעילות ממושכת מול מסך מחשב עשויה להשפיע על העין. העין צריכה להתמודד באופן מתמיד וחר עם שינויים בקונטרסט, ריצוד מסך, סינוור, גודל הפונט, מבט לדרך ולחזרה למסך ולבצע בהצלחה מיקוד חוזר (re-focusing) כל הזמן. עם הגיל, הגמישות של העין יורדת ולכן ייתכן ויהיה לה קשה לבצע משימות אלו והיא תתעייף מהר יותר. מה גורם לבעיה ואיך אפשר לצמצם אותה בקלות?

צורך במשקפיים או מספר ראייה לא מתוקן

סיבה: קושי בקריאה ו/או ראייה לרחוק או שניהם (presbyopia, אסטיגמזיה, צילינדר), קושי במיקוד **פתרון:** ביצוע בדיקת ראייה כל שנה להתאמת מספר משקפי office (מרחק ראייה מותאם למחשב), Blue Coat - ציפוי המפחית קרינת אור כחול, תרגילי אימון לעיניים.

עיניים יבשות

סיבה: מספר המצמצים יורד פי 3 עד 10 מהנורמלי. פחות מצמוץ = יותר אידיי = יותר יובש **פתרון:** כלל 20/20 - כל 20 דקות הביטו למרחק למשך 20 שניות. כל שעתיים תנו לעין רבע שעה מנוחה. בעת המנוחה בצעו את הצמצוץ באיטיות על מנת שההרטבה הטבעית תהיה אופטימאלית.

מנח הישיבה לא נכון

סיבה: מרחק לא נכון מהמסך, זווית מסך הפוגעת בצוואר ובגב.

פתרון: מקמו את המסך כך שיהיה כ-15 מעלות מתחת לגובה העין, במרחק 40-75 ס"מ מהעין. השתמשו בטיפות עיניים טבעיות לעיניים יבשות.

תאורה לא מתאימה

סיבה: אור חלש או חזק מדי מהמסך והסביבה, סינוור מהמסך או המנורה בחדר או מאור מבוחץ

פתרון: תאורה מעט חלשה מזו שיש במשרדים (מנורה בהספק נמוך).

לסיכום:

שימוש ממושך במחשב עלול לגרום ליובש וגירוי בעיניים ולכאבי ראש וצוואר. מספר ראייה לא מתוקן, מנח ישיבה ותאורה שאינם אופטימליים יחמירו סימפטומים אלו. לכן, בדקו שהראייה שלכם מתוקנת, תנו לעיניים שלכם קצת מנוחה (כלל 20/20) והקפידו על תאורה ומנח נכונים.