

بهذه الطرق إحم أعينك من شاشات التلفاز والحاسوب والهاتف



الخميس 27 أبريل 2017 03:04 م

نشرت مجلة "كويداتي بلوس" الإسبانية، تقريراً تحدثت فيه عن كيفية ضمان حماية العين من الشاشة، مشيرة إلى أن هناك عديد النصائح الفعالة التي يقدمها الخبراء في هذا السياق؛ منها قاعدة 20-20-20.

وقالت المجلة في تقريرها، إن الإنسان أصبح محاطاً بالعديد من الشاشات، سواء خلال تعامله مع جهاز التلفاز، أم جهاز الحاسوب، أم الهاتف الذكي؛ وعلى العموم؛ يسبب هذا التواصل مع شاشات التكنولوجيا الحديثة لساعات طويلة يومياً، عدة مشاكل قد تضر بصحة العين.

وذكرت المجلة أنه وفقاً لـ"كلية أخصائيي البصريين" في كتالونيا الإسبانية؛ فإن 70 بالمائة من الموظفين الإسبان يعانون من التعب البصري، بسبب الاستخدام اليومي للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، وغيرها من الأجهزة الإلكترونية؛ بالإضافة إلى ذلك؛ لا يدرك كثير من مستخدمي التكنولوجيا الحديثة أن هناك العديد من الطرق للتخفيف من حدة إجهاد العين.

ونقلت المجلة في هذا الصدد قول رئيس جمعية "الرؤية والحياة"، سالفادور ألسينا، الذي أشار إلى أن "الإنسان يستعمل التكنولوجيا الحديثة باستمرار، ويجهد عينيه عند إجبارهما على البقاء لساعات طويلة محدقة في الشاشة؛ وفي نفس الوقت؛ لا يتخذ كثيرون الاحتياطات اللازمة لتجنب ظهور مشاكل بصرية أخرى".

وأضاف ألسينا أن "معدلات قصر النظر في ارتفاع متواصل بجميع أنحاء العالم؛ ففي أوروبا مثلاً؛ يعاني نصف الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و29 سنة من قصر النظر".

وأوردت المجلة قول أليخاندر أيمستي موريو، منسقة قسم أوكولوبلاستيكا (جراحة رآب العين- والجراحة التجميلية للمنطقة المحيطة في العين) في مصحة فيسيوم ببرشلونة الإسبانية، الذي جاء فيه؛ أن "غالبية الناس يقضون أكثر من ثماني ساعات يومياً أمام الشاشات، مضيفة أنه "نظراً لخطورة هذا المعدل؛ فإنه يجب علينا اتباع بعض النصائح للحد من المشاكل البصرية التي بدأت تجتاح عصرنا الحالي".

وفي الحديث عن هذه المشاكل؛ نقلت المجلة عن طبيب العيون، غاري أورسبورن، قوله إنه "نظراً للاستعمال المكثف للتكنولوجيا الحديثة؛ فإنه يمكن أن تظهر أعراض أخرى مثل جفاف العين، وصعوبة التركيز، وتورم واحمرار العينين، بالإضافة إلى الصداع، والإرهاق، وآلام في الرقبة والكتفين والظهر، وغيرها من العلامات".

وبينت المجلة أن الخبراء الثلاثة يتفقون حول اتباع قاعدة 20-20-20 للتخفيف من إجهاد العين؛ وتنصح هذه القاعدة بالنظر إلى أي شيء على بعد 20 قدماً (أي ما بين خمسة وستة أمتار)، بمعدل 20 ثانية، كلما مرت 20 دقيقة من العمل المستمر.

وأضافت المجلة أن المعدل العادي لرمش العين يقدر بحوالي 15 مرة في الدقيقة الواحدة؛ وفي المقابل؛ فإن النظر طويلاً إلى شاشة الحاسوب يخفض من هذا المعدل بنسبة 70 بالمائة، وهو ما يسبب جفاف العين.

وفي هذا السياق؛ تنصح أيمستي موريو الأشخاص الذين لم تظهر عليهم علامات جفاف العين بـ"رمش أعينهم طوعياً"، أما الذين يعانون من هذه الأعراض، "فيمكنهم الحد من جفاف العين من خلال استعمال دموع اصطناعية، بعد استشارة طبيب العيون".

وأشارت المجلة إلى المشاكل التي يمكن أن تنجر عن الانبعاثات المفرطة في الضوء الأزرق الصادر عن الشاشات، والتي تصيب العين مباشرة، مؤكدة أنه "يمكن للكميات الزائدة من الضوء الأزرق أن تسبب أمراضاً أخرى، مثل الإجهاد البصري، وقد تصل حتى إلى مشاكل في النوم".

وذكرت أنه يجب ترك مسافة أمان بين عين المستعمل والشاشة، "وبالنسبة لأجهزة الحاسوب؛ فيجب أن تكون هذه المسافة في حدود 50 سنتيمتراً أما بالنسبة للهواتف الذكية؛ فيجب استعمالها على بعد 30 أو 40 سنتيمتراً ومن المنصوح به أيضاً؛ أخذ قسط من الراحة كلما مرت مدة 20 دقيقة من النظر المتواصل للشاشة، إلى جانب رمش العين باستمرار".

وفي الختام؛ قالت المجلة إن أميستي موريو توصي "باستعمال إضاءة جيدة، من دون انعكاسات ضوء، لضمان عدم إجهاد العين"، كما تنصح بـ"عدم استعمال شاشات التكنولوجيا الحديثة في جو مظلم، إذ إن هذا العامل يكلف العين جهداً إضافياً".