

نصائح ضد جفاف العين بسبب الحاسوب



الاثنين 25 أغسطس 2014 12:08 م

يعاني عدد من الناس من جفاف في العينين وإجهادهما بسبب طول مدة الجلوس أمام الحاسوب

ومن بين أعراضه احمرار العينين ووجع الرأس، ولتفادي ذلك يقدم الخبراء مجموعة من النصائح والإرشادات

يتسبب الجلوس لساعات متواصلة أمام الحاسوب في إجهاد العينين، حيث يصيبهما الجفاف والتعب، ويمكن أن يسبب ذلك في وجع الرأس لدى البعض أو الدوران

فعندما يركز المرء نظره على الحاسوب لأكثر من ساعتين، تنقص الدموع داخل العين، والتي تؤدي وظيفة حماية العين من المؤثرات الخارجية، ومن بين المؤشرات الأولى لجفاف العين، إحساس بوخز داخل العين أو احمرارها، ولتفادي ذلك ينصح الخبراء بأخذ قسط من الراحة بعد كل ساعتين من العمل أمام الحاسوب

كما يجب على الإنسان النظر إلى أشياء بعيدة لإراحة العين، التي يتعبها التركيز على الشاشة القريبة من العين في الغالب ويمكن أيضا إغلاق العينين لوضع دقائق لإراحتها من الإرهاق الذي يتسبب فيه ضوء الحاسوب وبالنسبة للضوء يلزم على المرء أن يتفادى العمل في غرفة مظلمة أو مضاءة بشكل قوي

فكلا الحالتين تضران بالعين وتسبب في إجهادهما وفي حال لم يتحسن الأمر يمكن استعمال الدموع الصناعية التي تباع في الصيدليات