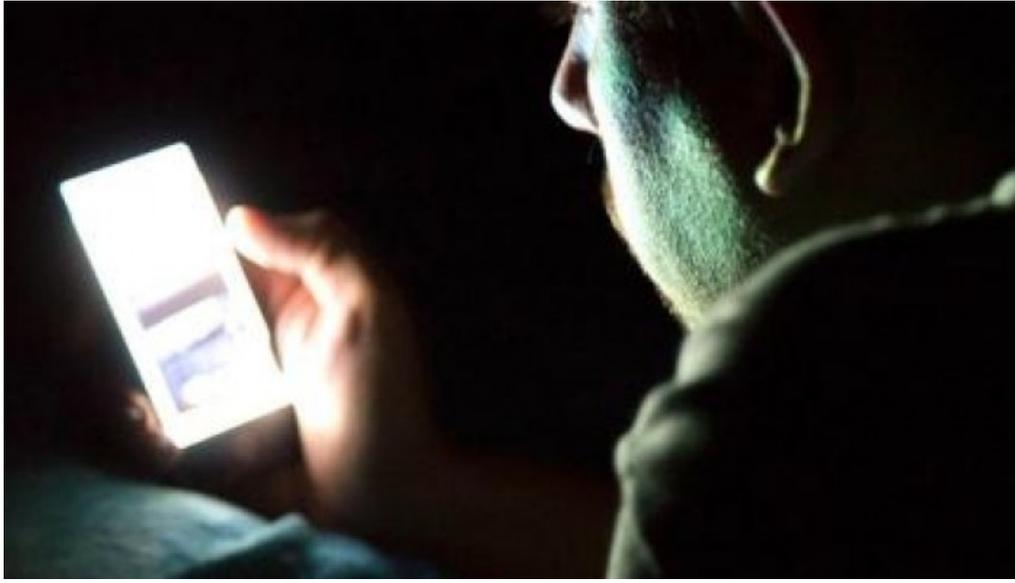


تعرف على طرق حماية العينين من الموبايل



الأحد 29 نوفمبر 2015 12:11 م

انتشر كثيرًا استعمال الهواتف المحمولة وأصبح استعماله لا يقتصر فقط على إجراء المكالمات، ولكن ظهرت استخدامات أخرى تسببت في زيادة فترة استخدام الهواتف

ومن بين الأمور التي يؤثر فيها الهاتف المحمول على الجسم: العينان، خاصة للأطفال الذين أصبح لدى كل منهم هاتفه الخاص؛ فما هي تأثيراته على العين؟ وكيف يمكن تلافيها؟

درجة السطوع

صممت الهواتف لاستخدامها عن مسافة قريبة من العين، فعادة ما تكون شاشتها ساطعة جدًا، والكلمات المعروضة صغيرة، ما يتسبب في تعب عضلات العين، وإجهادها في النظر؛ فيجب استخدام الهاتف على بعد معين من العين، لتجنب مشاكل النظر التي قد تطول فترة علاجها

فيما كشفت دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، أن البالغين يقضون ما يتراوح بين أربع ساعات إلى ست ساعات يوميًا أمام الشاشات الرقمية؛ الأمر الذي يزيد من إمكانية حدوث أمراض العين بشكل كبير

الأمراض المحتملة جراء استخدام الهواتف

وأوضحت الدراسة أن من الأمراض التي تصيب العين جراء استخدام الشاشات الرقمية لفترات طويلة، هي:

احمرار العينين

التهاب في العين وتخريش عيني

جفاف في العينين

خلل في الرؤية واضطرابات في الرؤية والرؤية المزدوجة

ضعف عضلات العينين

ظهور هالات سوداء تحت العين وحدوث انتفاخ تحت العين أيضًا

كما أشارت الدراسة إلى أن هناك أمراضًا أخرى غير عينية مرتبطة باستعمال الشاشات الرقمية، مثل آلام الظهر وآلام الرقبة وآلام الرأس

حماية العين من جهاز الموبايلات

وقدم الأطباء الذين قاموا بعمل الدراسة، بعض النصائح والإجراءات التي يجب أن توضع في الاعتبار في سبيل تخفيف الأمراض العينية عند استعمال الهاتف المحمول وهي:

تخفيف إضاءة الهاتف وجعلها معقولة؛ أي أن لا تكون خافتة جدًا ولا ساطعة جدًا

يجب تنظيف شاشة الهاتف المحمول دومًا

يجب أن تكون إضاءة الهاتف المحمول متوافقة مع الإضاءة المحيطة، فمثلًا إذا كانت الإضاءة منخفضة يجب خفض إضاءة الشاشة لتجنب إرهاق عضلات العينين، أو يجب عدم خفض إضاءة الهاتف إذا كان الجو صباحيًا

يجب المحافظة على مسافة جيدة بين الشخص والهاتف المحمول وعدم تقريب الهاتف للعين بشكل كبير
يجب زيادة حجم خط النصوص والرسائل لأعلى حجم
اتباع قاعدة (20- 20- 20) والتي تنص على ضرورة أخذ فواصل عند استعمال الهاتف المحمول أو عند استعمال أي شاشة رقمية، وهذه القاعدة هي عبارة عن أخذ فاصل مدته 20 ثانية كل 20 دقيقة والنظر لمسافة بعيدة بمقدار 20 قدمًا