

أستاذ جراحة عيون يؤكد براءة الكمبيوتر من ضعف النظر



الاثنين 20 ديسمبر 2010 12:12 م

20/12/2010

نافذة مصر / أخبار مصر

قال الطبيب عمرو السمرة - استاذ جراحة العيون - أن الجلوس لفترات طويلة امام شاشة الكمبيوتر لا يسبب ضعف فى النظر على عكس ما هو شائع لدى العامة وقد ادت الشاشات الحديثة (ال سي دى) الى تقليل المخاطر التى يمكن ان يتعرض لها النظر ويجب الحرص على تناول (فيتامين أ) والمتوفر فى الخضروات [] ونصح السمرة فى ندوة "اصابات العين وطرق الوقاية منها" أمس الأحد من يعملون امام شاشة الكمبيوتر لفترات طويلة ان يأخذ فترة راحة بعد كل 6 ساعات لمدة نصف ساعة ثم استكمال العمل ويجب ان تكون الشاشة اقل من مستوى النظر وليس اعلى وعدم اظلام الغرفة وارتداء النظارة اذا كان الانسان يعانى من طول او قصر فى النظر []

واضاف السمرة انه يجب على من يرغب فى ارتداء عدسات لاصقة ان يلتزم بالتعليمات التى يقولها الطبيب المعالج له وعدم ارتدائها اثناء النوم لانها تتسبب فى احمرار العين وقد تنمو بداخلها الميكروبات والفطريات وتسبب اذى للعين وأكد السمرة على أنه يجب على من يرتدى نظارة طبية ان يقوم بتغييرها كل سنتين اما بالنسبة للاطفال فيجب تغييرها كل سنة وعند الرغبة فى ارتداء نظارة شمس ان يحرص على ان تكون طاردة للاشعة فوق البنفسجية []