*Компьютер и зрение*



Современный мир невозможно представить без компьютерной техники. И хотя в настоящее время её оснащают системами защиты, постоянная работа за компьютером вынуждает нас более внимательно относиться к сохранению зрения, особенно в детстве.

Длительная работа за компьютером приводит к усталости глаз: могут появиться покраснение глазного яблока, сухость, пощипывание, расплывчатое или раздвоенное изображение текста на мониторе. Нередко этому сопутствуют головные боли и ухудшение зрения.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране. Изображение на мониторе складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих. При этом нагрузка на глаза становиться огромной. Не меньше вредит неправильный подбор цвета, контрастности и шрифта. Вносит свой вклад в ухудшение зрения и неправильная организация рабочего места за компьютером. При работе за монитором человек значительно реже мигает, примерно 2–3 раза в минуту вместо необходимых 25 раз.

**Чтобы уменьшить негативное влияние компьютера на глаза, необходимо соблюдать следующие правила:**

* Правильно организуйте своё рабочее место: рабочий стол должен быть хорошо освещён, лучи света не должны падать прямо в глаза.
* Каждые 20 минут делайте гимнастику для глаз, чаще моргайте.
* В случае усталости не трите глаза и не нажимайте сильно на веки. Чтобы расслабить глазные мышцы, периодически отрывайтесь от экрана и интенсивно моргайте, это поможет активизировать слёзные железы, чтобы увлажнить роговицу.
* Старайтесь проводить за компьютером не более трёх часов в день.
* Специальные очки для работы на компьютере помогут снизить нагрузку на глаза.
* Обязательно чередуйте работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе и проветриванием рабочей комнаты.
* Ежедневно включайте в свой рацион полезные для сохранения зрения продукты: чернику, морковь, печень трески, петрушку, укроп, зелёный лук.
* Регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы.

**Соблюдайте правильное положение при работе за компьютером:**

* Не сутультесь.
* Не сидите, положив ногу на ногу.
* Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. При необходимости используйте подставку для ног.
* При работе на клавиатуре не держите руки на весу.
* Следите, чтобы спинка стула поддерживала нижнюю часть спины.
* Отрегулируйте высоту стола, кресла, угол наклона и высоту подставки монитора.
* Помните, что центр монитора должен быть на 10–20 см ниже уровня глаз, а расстояние от глаз до монитора 45–70 см.

**Комплексные упражнения для глаз**(помогут сохранить и даже улучшить зрение)

Статические упражнения: выполняются по основным линиям с фиксацией взгляда в конечных точках на 10–20 секунд (в крайней правой точке, крайней левой, верхней, нижней и по диагоналям).

Динамические упражнения: выполняются в движении по этим же основным линиям от 10 до 20 раз.

1. Горизонтальные движения глаз (вправо-влево).
2. Движение глазными яблоками вертикально (вверх-вниз).
3. Движение глаз по диагоналям.
4. Круговые движения глазами (по часовой стрелке и обратно).
5. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
6. Частое моргание глазами.
7. Движение глаз по горизонтальной восьмерке (глядя на противоположную стену).
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно рассмотрите хорошо видимый и близко расположенный предмет. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удалённые предметы. Повторите упражнение 5–7 раз.
9. Плотно прикройте открытые глаза ладонями и 30–40 секунд вглядывайтесь в темноту (при этом вы почувствуете расслабление мышц глаз). Это упражнение желательно делать в середине комплекса упражнений и в конце.

**Простое правило «20–20–20» поможет всем, кто испытывает длительные зрительные нагрузки:** через каждые 20 минут работы за компьютером в течение 20 секунд моргните обоими глазами 20 раз. Такое упражнение улучшает кровоток и облегчает работу глазных мышц.

Если самостоятельно справиться с ощущением дискомфорта в глазах не получается, или вы заметили, что зрение ухудшилось – обязательно обратитесь к офтальмологу. Помните: осмотр офтальмологом и проверка остроты зрения должны быть не реже 1 раза в год!

Берегите зрение!!!

*Наталья Аркадьевна Синицына,*   
*врач Ярославского областного центра медицинской профилактики*