# كارثة رقمية تهدد عينيك... "متلازمة الرؤية الحاسوبية" قد تدمر بصرك



يشير الدكتور إيغور ماليا تسينسكي أخصائي طب وجراحة العيون إلى أن:"متلازمة الرؤية الحاسوبية تحدث بسبب الاستخدام المطول لأجهزة الكمبيوتر والأجهزة المحمولة والشاشات الرقمية الأخرى".

ووفقا له، "يمكن أن يتجلى ذلك في شكل صداع في منطقة العين وجفاف العين وعدم وضوح الرؤية".

ويقول، ليست متلازمة رؤية الكمبيوتر مرضا واحدا، بل مجموعة من الأعراض المرتبطة بإجهاد العين والإفراط في استخدامها.

والأسباب الرئيسية لحدوثها هي العمل لفترات طويلة أمام الشاشة، ومكان العمل غير الملائم والإضاءة غير الكافية، وانخفاض وتيرة الرمش واستخدام نظارات أو عدسات لاصقة مختارة بشكل غير صحيح.

و هذه العوامل تؤدي إلى إجهاد العين وجفافها وعدم وضوح الرؤية وأحاسيس مزعجة أخرى.

ويمكن أن تختلف أعراض متلازمة رؤية الكمبيوتر وتشمل هذه الأعراض إجهاد العين، وهو شعور بالثقل والتعب بعد العمل على الكمبيوتر لفترات طويلة، وجفاف العين، الذي قد يشبه الرمال أو الحرقة، واضطرابات الرؤية المؤقتة مثل عدم وضوح الرؤية أو ازدواج الرؤية لذلك غالبا ما يشكو المرضى من الصداع الناجم عن إجهاد عضلات العين، وحساسية الضوء، وعدم الراحة في الرقبة والكتفين بسبب سوء الوضعية أثناء العمل وقد تظهر صعوبة في تركيز الرؤية عند التبديل من الأشياء القريبة إلى الأشياء البعيدة.

ولمنع الإصابة بمتلازمة رؤية الكمبيوتر والتخفيف من أعراضها، يجب اتباع عدد من التوصيات.

أولا، أخذ فترات راحة منتظمة من الجلوس أمام الشاشة كل عشرين دقيقة، تحريك النظر إلى شيء يقع على بعد ستة أمتار تقريبا والنظر إليه لمدة لا تقل عن عشرين ثانية.

و يساعد هذا التمرين على تخفيف الضغط على النظر. ثانيا، يجب تنظيم مكان العمل بصورة صحيحة بحيث تكون الشاشة أسفل مستوى العين قليلا أو على مستوى العين وعلى مسافة 50- 70 سم تقريبا.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون الإضاءة مريحة دون وهج وانعكاسات قوية ويفضل ترطيب العيون باستخدام قطرات الدموع الاصطناعية خاصة عند الشعور بجفاف العين ولكن عند استمرار الاعراض يجب استشارة الطبيب المختص.