نصائح طبية للمحافظة على البصر عند استخدام الحواسيب و الأجهزة الذكية

قدم فريق من الأطباء مجموعة من النصائح من أجل الحفاظ على صحة العيون ومنعها من الإجهاد أثناء استخدام الأجهزة الذكية والكمبيوتر.

ومن أهم النصائح هي أخذ وقت من الراحة لمدة 15 إلى 20 دقيقة خلال استخدام هذه الأجهزة بالإضافة لاستخدام قطرات العين من أجل منع جفاف القرنية.

كما ونصح الأطباء بإجراء بعض التمارين كالابتعاد عن الشاشة لمدة 20 ثانية لمسافة تتراوح بين 5 إلى 7 أمتار.

وعند العمل على الكمبيوتر، يجب أن تكون الشاشة على بعد حوالي 30 سم من العين و 20-15 درجة تحت نظرك المباشر. وتعمل الشاشة المضادة للوهج والطلاء المماثل على النظارات على حماية بصرك أيضا.

ونصح الأطباء باتباع نظام غذائي يعتمد على وفرة الخضراوات والتوت بما في ذلك العنب البري والكشمش.

كما وتساعد الأغذية الغنية باللوتين على منع أشعة فوق البنفسجية من الأضرار بالعين وتوجد هذه المادة في البقدونس واليقطين والسبانخ، كما ونصح الأطباء بضرورة زيارة طبيب العيون بشكل دوري.