

Зрение и компьютер

Профилактика безопасности работы с компьютером.

(Материалы сайта www.bt-lady.com)

Зрение не приспособлено к компьютерному изображению

- Зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции оказалось мало приспособлено к работе с компьютерным изображением.
- Картинка экрана отличается от естественной тем, что она самосветящаяся, а не отраженная.
- Зрительная нагрузка существенно возрастает из-за необходимости постоянного перемещения взора с экрана монитора на клавиатуру и бумажный текст.

Нагрузка и утомление

- Наибольшее общее утомление вызывает работа в диалоговом режиме.
- Особую нагрузку на зрение представляет собой компьютерная графика.

Жалобы людей. Оптические

- Затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- Замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- Двоение предметов;
- Быстрое утомление при чтении.

Жалобы людей. Физические

- Жжение в глазах;
- Чувство "песка" под веками;
- Боли в области глазниц и лба;
- Боли при движении глаз;
- Покраснение глазных яблок.

Как работать с компьютером?

Рекомендации

- Не пренебрегать посещением офтальмолога, не заниматься самолечением.
- Использовать специальные капли для глаз, замещающие слезу.
- Ограничить время работы за компьютером не более 4 часов в день.
- Делать паузы во время работы на близком расстоянии через каждые 20-30 минут.
- Правильно организовать рабочее место и режим работы.
- Соблюдение правил для детей и подростков, когда формирование рефракции еще не сложилось и чрезмерная нагрузка может приводить к развитию близорукости. Детям рекомендуется проводить время у персонального компьютера только с познавательной целью.
- Приобрести специальные очки с прогрессивными линзами, в которых зона ясного видения соответствует перемещению взгляда при работе на различных расстояниях. Применение таких очков даёт снижение зрительного утомления и улучшение показателей аккомодации по сравнению с обычными очками у 85% работников.

Преимущества выполнения рекомендаций

- При соблюдении перечисленных рекомендаций -
 - уменьшается количество ошибок, особенно во второй половине дня,
 - исчезают раздражительность и головные боли,
 - улучшается эмоциональное состояние.
- В очках с компьютерным фильтром комфортно в помещении, освещенном искусственными источниками света, (особенно люминесцентными лампами), т.к. эти очки улучшают спектральный состав света, попадающего в глаза. В них комфортно на улице, в пасмурную погоду - видно чётче и контрастнее, а в солнечный день они не пропускают в глаза очень активную коротковолновую часть спектра. Таким образом, очки с компьютерным фильтром могут быть рекомендованы для постоянного ношения. А это очень важно, ибо более 50% компьютерщиков – люди в очках.

Сухость глаз

- Распространенная проблема.
- Причины:
 - редкое моргание (при работе на компьютере частота моргания составляет примерно треть от обычной частоты);
 - широко раскрытые глаза при рассматривании изображения на мониторе приводит к увеличению скорости испарения слезы с поверхности глаза.

Уменьшение синдрома «сухого глаза»

- Следует обеспечить правильные условия работы:
 - установить экран монитора (центр на 10-20 см. ниже глаз пользователя),
 - выбрать правильно расстояние (не менее 50 см) до монитора.
 - следует более часто моргать при первых признаках сухости глаз,
 - время от времени закрывать глаза и сделать несколько круговых (вращательных) движений (гимнастика для глаз),
 - устраивать 2-х - 3-х минутные перерывы при работе на компьютере, фокусируя взгляд на дальнее расстояние.

Задавайте, пожалуйста, вопросы

Докладчик –

Калитин Сергей Вячеславович