

Bir yandan inkişaf edən texnologiya ilə göz xəstəliklərinin həllini tapmağa çalışırıq, digər yandan da bu texnologiya fərqli göz problemlərinin ortaya çıxmasına səbəb olur.

Özəlliklə ofis işçilərinin və gənclərin kompüter arxasında çox vaxt keçirməsi göz sağlamlığı ilə bağlı problemlərə, Kompüter görmə sindromuna yol açır.
Kompüter görmə sindromu (KGS) adlandırılan bu problem kompüter və ya televizor ekranına fasiləsiz baxarkən gözlərdə diqqəti təmin edən əzələlərin yorulması ilə yaranır.

Gündə ən az 7-8 saat kompüterə baxılır

Dalga tv lent.az -a istinadən xəbər verir ki, gərgin iş həyatı, sürətli texnoloji inkişaf təxminən 7-8

saat kompüter arxasında vaxt keçirməyə səbəb olur. Gün ərzində saatlarla kompüter qarşısında oturmaq göz sağlamlığına zərər verir.

KGS son illərdə ortaya çıxmış və adı çox az eşidilən bir xəstəlikdir. Gözlərdə diqqəti təmin edən əzələlərin yorulması, kompüter istifadəsi zamanı göz qırpma sayının azalması nəticəsində yaşanan göz quruması KGS-nın yaranmasına səbəb olur.

Yanlış işıqlandırma gözlərə zərər verir

Yanlış işıqlandırılan və havalandırılan otaq xəstəliyin əlamətlərinin şiddətlənməsinə səbəb olur. KGS-nın əlamətləri sırasında baş ağrıları, bulanıq görmə, boyun ağrısı, yorğunluq, göz yorğunluğu və quruluğu, ikigörmə, baş gicəllənmə, polyopia və diqqəti cəmləşdirməkdə çətinlik yer alır. Gündə kompüter arxasında 3 saat və daha çox vaxt keçirən insanların 90%-də bu problem görülür.
Əlamətlər sırasında ən çox diqqət çəkən isə baş ağrıları və göz quruluğudur. Bu problemin diaqnozu üçün isə göz müayinəsindən keçmək lazımdır.

KGS-nın qarşısını almaq üçün isə gözləri tez-tez açıb bağlamaq, göz yaşlarının tam göz ətrafına axaraq göz quruluğunun qarşısını almasını təmin etmək lazımdır. Düzgün işıqlandırılmış yerlərdə oturmaq və hər 20 dəqiqədən bir ən az 20 saniyə boyunca 6-7 metr uzağa baxmaq lazımdır.
Kompüter ekranında yarım metr uzaqda oturun. Eynək istifadəsi də sindrom əlamətlərini minimuma endirəcək.