

## Синдром компьютерного зрения

*Какие симптомы возникают при продолжительной работе за монитором и как с ними бороться*

Дата публикации: 21.12.2015

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/cvs>

Ежедневно мы несколько часов подряд смотрим на экран цифровых устройств — компьютеров, телефонов, планшетов. Такой образ жизни имеет «побочные эффекты», у большинства людей, использующих компьютер непрерывно больше двух-трех часов в день, наблюдаются схожие симптомы. Глаза быстро устают, болят, чешутся, слезятся, или, наоборот, есть ощущение сухости, вместе с тем снижается четкость зрения, в глазах двоится, болит голова. Некоторые эксперты сочетание этих симптомов называют синдромом компьютерного зрения (компьютерным зрительным синдромом). Рассказываем, почему он развивается и как бороться с симптомами.

Одна из причин синдрома компьютерного зрения — недостаточное увлажнение роговицы (прозрачной части наружной оболочки глаза). При продолжительной работе за монитором люди моргают реже обычного, слезы быстрее испаряются. Возникновению симптомов также способствует неправильное расположение дисплея, блики и отражения на экране, низкий контраст между текстом и фоном. Усугубить состояние может отказ от ношения контактных линз или очков, рекомендованных врачом для коррекции зрения.

Регулярная высокая нагрузка на глаза обычно не имеет серьезных или долгосрочных последствий. Развитие и прогрессирование близорукости возможно, только если к ней есть предрасположенность, данных, подтверждающих связь синдрома компьютерного зрения с другими заболеваниями, нет.

Чтобы снизить нагрузку на глаза и уменьшить выраженность симптомов, следуйте таким рекомендациям:

1. Убедиться, что монитор правильно установлен. Нужно, чтобы дисплей компьютера был прямо перед вами на расстоянии вытянутой руки, верхняя часть монитора должна находиться на уровне глаз. Тогда взгляд будет скользить по экрану сверху вниз, прикрытые веки защитят роговицу от пересыхания.

2. Моргать часто и тщательно. Оказывается, дело не только в том, что, глядя на экран, мы совершаем меньше мигательных движений. Недавно выяснилось, что примерно в 20 процентах случаев эти движения неполные — веки не смыкаются, оставляя открытой часть роговицы. Вполне возможно, полнота мигательных движений связана с развитием синдрома компьютерного зрения не меньше, чем частота морганий, считают ученые.

3. Делать перерыв. Чтобы снизить нагрузку на глаза, врачи советуют отдыхать 5 минут после каждого часа работы, но следовать этой рекомендации не так уж и просто. В западных странах более популярно

правило 20-20-20: раз в 20 минут смотреть в течение 20 секунд на предмет, который находится от вас в 20 футах (шести метрах).

4. Отрегулировать освещение. Оно должно быть достаточным, глаза устают от яркого света, особенно если его источники расположены сверху или в поле зрения. Кроме того, нужно защитить экран от бликов и отражений. Приглушите «верхний» свет, пересядьте подальше от окна или закройте шторы так, чтобы отблески не попадали на экран. Специальные антибликовые фильтры и пленки для экранов также могут быть полезны.

5. Использовать увлажняющие капли и растворы. Эти препараты способны облегчить симптомы и предотвратят пересыхание роговицы. Выбор средства лучше обсудить с врачом. Если симптомы сильно выражены или вы носите контактные линзы, доктор может порекомендовать препараты с хлоридом и гиалуронатом натрия. Если нет возможности проконсультироваться со специалистом, постарайтесь не использовать капли, в состав которых входят [консерванты](#), и следуйте инструкции. Так, например, интервал между применением увлажняющих капель и других препаратов должен составлять не менее 30 минут.

6. Настроить экран. Многие годами используют цифровые устройства, не меняя заводские настройки, между тем яркость экрана при продаже нередко выставлена на максимум. Отрегулируйте яркость — если делаете это впервые, приятные ощущения гарантированы. Не забывайте увеличивать размер шрифта до комфортного, это также позволяет уменьшить нагрузку при чтении. И регулярно вытирайте с экрана пыль, она снижает контрастность изображения. А еще можно установить популярное приложение [f.lux](#), которое автоматически меняет цветовую температуру монитора в течение дня, чтобы она лучше сочеталась с естественным освещением. Однако несмотря на то, что положительных отзывов о программе хватает, нет никаких исследований, подтверждающих ее эффективность.

7. Есть больше жирной рыбы или принимать добавки жирных кислот омега-3 (если у вас нет аллергии, вы не беременны и не планируете беременность — в этом случае необходимо обсуждать прием любых лекарств и БАД с лечащим врачом). В этом году британские ученые опубликовали результаты исследования, согласно которому употребление омега-3 уменьшает выраженность симптомов, снижая скорость испарения слезной жидкости при синдроме компьютерного зрения.

И помните: нужно обязательно проконсультироваться с врачом, если предпринятые меры не приносят облегчения.

*Автор: Елена Фоер.*