

مشکلات چشم ناشی از کار با رایانه چیست؟

سی وی اس مجموعه ای از علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با رایانه ایجاد می شوند. تقریباً 4/3 کسانی که زیاد با رایانه کار می کنند گرفتار این علائم هستند. مهمترین علائم عبارت است از خستگی چشم، خشکی چشم، اشک ریزش و تاری دید و همچنین ممکن است سبب سردرد، درد در گردن، شانه ها و پشت نیز بشود.

یکی از مهمترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه کاهش میزان پلک زدن است. به طوری که افراد هنگام کار با رایانه تقریباً یک پنجم حالت عادی پلک می زنند. این مسئله به همراه خیره شدن به صفحه مانیتور و تمرکز بر روی موضوع کار سبب می شود تا پلک ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع تر تبخیر شود.

با توجه به اهمیت اقتصادی و تاثیر وجود سیمپتوم های بینایی بر کارآیی و علاقه به کار کاربر و همچنین وقت، انرژی و هزینه ای که برای پیگیری درمان اختلالات و عوامل ایجاد کننده این سیمپتوم ها صرف می شود اهمیت توجه بیشتر به سیمپتوم بینایی چه از سوی کاربران رایانه و متخصصان علوم بینایی و چه از طرف مدیران و کارفرمایان و صاحبان صنایع آشکار می شود.

میزان بروز سیمپتوم ها در زنان که از مردان بیشتر کار می کنند بیشتر است و در افرادی که بی وقفه و بدون استراحت با رایانه کار می کنند بیشتر است

عوامل موثری که در بروز این سیمپتوم ها تاثیر می گذارد.

عیوب انکساری اختلالات تطابقی و دید دو چشمی و طرح نا مناسب عینک اصلاحی شایع ترین علل چشمی خواهد بود.

تاری دید در نزدیک در بیمارانی که دچار پیرچشمی شده اند و از عینک جهت صحیح استفاده نمی کنند و کسانی که دچار تاری دید دور هستند پس از مدتی کار با رایانه به علت اسپاسم تطابقی دید تاری می شود و گاهی پس از چندین ساعت پس از کار ادامه پیدا میکند و مورد بعدی دویینی است که نشانگر اختلالات دید دوچشمی است که باید علت آن توسط متخصص مشخص و درمان گردد.

خستگی چشم و سردرد نیز که پس از کار نزدیک روی می دهند. اغلب مرتبط با استرس کاری یا موفقیت و وضعیت کار مشخص می باشد که علت آن باید مشخص شود.

شایان ذکر است برای پیشگیری از بروز این مشکلات رعایت نکات زیر الزامی است:

1. باید صفحه رایانه را پایین آورده شود به گونه ای که مرکز صفحه آن 10 تا 20 سانتیمتر پایین تر از چشم هی شما باشد
2. فاصله صفحه رایانه از چشم باید 50 تا 70 سانتیمتر باشد
3. سر در هنگام کار باید در وضعیت مستقیم قرار گیرد.
4. چشم ها 10 تا 20 درجه به سمت پایین نگاه کند

1. تنظیم موقعیت مانیتور به طوری که کاربر انعکاس سطوحی مثل صفحه خود مانیتور با منبع دیگر را نبیند
2. تغییر موقعیت چیزهایی که می توانند خیرگی ایجاد کند.
3. اگر از لامپ فلورسنت استفاده میشود باید طوری نصب شود که طول آن موازی یا کنار مانیتور باشد
4. صفحه مانیتور انعکاس نداشته باشد
5. از یک رومیزی تیره به جای روشن استفاده شود
6. پنجره ها با یک کرکره یا پرده نورگیر پوشانده شود.
7. کنتراست و میزان روشنایی مانیتور قابل تنظیم باشد

1. صندلی خود را پایین بیاورید بطوری که پاهای شما کاملاً روی زمین قرار گیرد
2. از زیرپایی استفاده کنید
3. از یک پا به نگه دارنده استفاده کنید
4. از یک تکه گاه برای مچ دست استفاده کنید تا مچ شما را سبکم نگه دارند
5. موس را در محل قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد
6. ارتفاع محل نشستن باید به اندازه ای باشد که پای کاربر با زانو زاویه 90 درجه یا بیشتر باشد و کف پاها روی زمین قرار گیرد. و کسانی که روزی چند ساعت با رایانه کار دارند باید بعد از هر 2 ساعت کار 15 الی 20 دقیقه استراحت نمایند و بعد از هر 20 دقیقه استراحت کوتاه نیاز است.