



Σαν τα Μάτια Σας...

Μαθητική Ομάδα: Γ' τάξη ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου)
Λιβαδειάς της ειδικότητας Νοσηλευτικής

Υπεύθυνος εκπ/κός: Σκαράκη Ζάμπια (νοσηλεύτρια του κλάδου ΠΕ8702)

Φυλαχτά, δεισδαιμονίες, παροιμίες, στιχάκια, ποιήματα, με αφορμή ένα αισθητήριο όργανο. Η όραση. Το φως συλλαμβάνεται και μέσω των οπτικών νευρών μεταφέρεται στον ινιακό λοβό του εγκεφάλου, όπου μετατρέπεται σε εικόνα. Και ο κόσμος γύρω αποκτά υπόσταση. Και από την αλληλεπίδραση αυτή γεννιέται το βλέμμα, το τόσο εκφραστικό, μάρτυρας θετικών ή αρνητικών καταστάσεων, είτε σε σωματικό είτε σε ψυχικό επίπεδο.

Αν τα μάτια είναι ο καθρέπτης της ψυχής, η παραμέλησή τους μαρτυρά το γεγονός ότι η φροντίδα του εαυτού μας ως ολότητα βρίσκεται σε δεύτερη μοίρα. Απλοί κανόνες υγιεινής, όπως η καθαριότητα, η σωστή χρήση καλλυντικών, γυαλιών και φακών επαφής, η προστασία από την υπέρμετρη έκθεση σε ακτινοβολία δεν εφαρμόζονται.



Εκτός από τον ήλιο, οι οθόνες καταπονούν την όραση, ακόμα κι αν τα τεχνολογικά τους χαρακτηριστικά έχουν ίσως τελειοποιηθεί. Οι οφθαλμικών βολβοί προσηλωμένοι πάνω από 4-5 ώρες στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στα tablet, στα smartphone και στις τηλεοράσεις, ακόμη και καλής ευκρίνειας, αντιδρούν με κύρια συμπτώματα, την θόλωση στην όραση και την ξηροφθαλμία. Το κοκκίνισμα, ο ερεθισμός, το κάψιμο ή/και η φαγούρα, η ευαισθησία στο φως, η υπερβολική δακρύρροια, η παραγωγή ινώδους βλέννας οφείλονται στο γεγονός ότι τα μάτια μας εστιάζουν στην οθόνη και προσπαθούν να παραμείνουν ανοιχτά χωρίς το χρήσιμο ανοιγοκλείσιμο που τα υγραίνει. Οι εκδηλώσεις του φαινομένου αυτού, που περιγράφεται ως **οπτική κόπωση**, μπορεί να επεκτείνονται σε πονοκέφαλους και μυοσκελετικά προβλήματα, όπως πόνος στον αυχένα και τον ώμο.

Πιο τραγικό, ως αίτιο, από το φόρτος εργασίας είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο, που ακουμπά πλέον την παιδική ηλικία. Παιδιά με αστιγματισμό ή μυωπία, καθώς και η πρεσβυωπία στις μεγαλύτερες ηλικίες αποτελούν ζώνες υψηλού κινδύνου για την κούραση των ματιών. Ίσως να απαιτούνται ειδικά γυαλιά, εκτός από τα ήδη υπάρχοντα, και σε κάθε περίπτωση πρέπει να ενημερώνεται ο θεράπωντας οφθαλμίατρος. Η αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας με τεχνητά δάκρυα, ακόμη και χωρίς ιατρική συνταγή, είναι χρήσιμη, αλλά χρειάζονται σφαιρικά μέτρα πρόληψης της οπτικής κόπωσης και μια διαφορετική φιλοσοφία του τρόπου εργασίας και διασκέδασης:

-Ξεκινήστε από τον χώρο προσέχοντας τις συνθήκες φωτισμού.

Όταν χρησιμοποιείτε υπολογιστή, ο περιβάλλον φωτισμός θα πρέπει να είναι περίπου ο μισός σε φωτεινότητα σε σχέση με αυτόν που συναντάται στα περισσότερα γραφεία. Χρησιμοποιήστε στόρια για να μειώσετε τον εξωτερικό φωτισμό και λιγότερες λάμπες για

τον εσωτερικό, ενώ αν είναι δυνατό, τοποθετήστε την οθόνη έτσι ώστε το παράθυρο να βρίσκεται στο πλάι. Επίσης, οι αντανάκλασεις του φωτός σε τοίχους ή και στην ίδια την οθόνη είναι πολύ πιθανό να προκαλέσουν κούραση στα μάτια. Προμηθευτείτε στόρια ή/και ειδικά αντιθαμβωτικά (anti-glare) φίλτρα. Αν το πρόβλημα είναι έντονο και έχετε τη δυνατότητα, αλλάξτε το λευκό χρώμα κάποιων τοίχων με ένα πιο σκούρο ματ χρώμα. Αν φοράτε γυαλιά, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν αντι-ανακλαστική επίστρωση.

-Επενδύστε σε οθόνες κατάλληλου μεγέθους και ανάλυσης.

Διάβασμα ή παιχνίδια σε κινητά απαγορεύονται. Για εργασίες που απαιτούν λεπτομέρεια, όπως σχέδιο, οι οθόνες μεγάλων διαγωνίων και υψηλών αναλύσεων δεν είναι απλά πιο ξεκούραστες, αλλά σίγουρα και πιο αποτελεσματικές και παραγωγικές.

-Κρατήστε τη σωστή απόσταση μεταξύ ματιών και οθόνης.

Ένας τρόπος είναι με το σώμα σας σε όρθια θέση να εκτείνετε το βραχίονά σας. Η σωστή θέση της οθόνης είναι εκεί που η παλάμη σας την ακουμπά, ενώ το πάνω μέρος της θα πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των ματιών ή ελάχιστα πιο κάτω. Η οθόνη θα πρέπει να είναι τοποθετημένη κάθετα και όχι να έχει περιστραφεί.

-Ρυθμίστε τη φωτεινότητα και τη θερμοκρασία χρώματος της οθόνης, καθώς και το μέγεθος των χαρακτήρων.

Όσον αφορά στη φωτεινότητα, η σωστή ρύθμιση εξαρτάται από τον περιβαλλοντικό φωτισμό. Μην τη ρυθμίζετε στο μέγιστο, αλλά φροντίστε να βλέπετε το λευκό ως λευκό και όχι ως γκρι. Σχετικά με το κείμενο, τα μαύρα γράμματα σε λευκό φόντο παραμένουν ο ιδανικός τρόπος ανάγνωσης, ενώ το μέγεθος μπορείτε να το καθορίσετε όπως σας βολεύει. Μειώνοντας τη θερμοκρασία χρώματος, τόσο όσο να παραμένει άνετη η θέαση, μειώνεται το μπλε φως (υπεριώδης ακτινοβολία), που ευθύνεται εκτός από την οπτική κόπωση, για την εμφάνιση πρώιμου καταρράκτη και εκφυλίσεων στον αμφιβληστροειδή χιτώνα.

-Ξεκουράστε συχνά το βλέμμα σας με απλές ασκήσεις.

Το απλό που μπορείτε να κάνετε είναι να ανοιγοκλείνετε αργά τα μάτια σας 10 φορές κάθε 20 λεπτά. Επιπλέον πρέπει να απομακρύνετε το ενδιαφέρον σας από την οθόνη, εστιάζοντας τα μάτια σας σε ένα αντικείμενο περίπου 6 μέτρα μακριά για 20 δευτερόλεπτα. Άλλη μια άσκηση είναι η εναλλαγή της παρακολούθησης ενός αντικειμένου που βρίσκεται μακριά με ένα κοντινό, αφιερώνοντας 10-15 δευτερόλεπτα στο καθένα. Τα παραπάνω, σε συνδυασμό με το συχνό ανοιγοκλείσιμο των ματιών, βελτιώνουν την όραση.

-Κάντε συχνά διαλείμματα.

Ναι, ακούγεται μερικές φορές ουτοπικό, όταν η εργασιακή πίεση είναι υπέρμετρη. Τα επιπλέον διαλείμματα όχι μόνο δε μειώνουν καθόλου την ημερήσια παραγωγικότητα, αλλά σε πολλές περιπτώσεις την αυξάνουν. Κατά τη διάρκεια τους σηκωθείτε, περπατήστε και τεντώστε άκρα, μέση και αυχένα. Αν γνωρίζετε κάποιον φυσιοθεραπευτή ζητήστε του να σας προτείνει κάποιες ολιγόλεπτες ασκήσεις για το γραφείο και το σπίτι.

-Ειδικά για κειμενογράφους.

Αν γράφετε κάποιο κείμενο στον υπολογιστή κοιτώντας παράλληλα ένα χαρτί που βρίσκεται μπροστά σας, προμηθευτείτε ειδικούς βραχίονες που συγκρατούν το χαρτί όρθιο στην απόσταση της οθόνης ώστε να μην έχετε αυτή την έντονη εναλλαγή.

Διαδικτυακές Πηγές

Ανάκτηση στις 28/12/2019 από:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AC%CF%84%CE%B9>

<https://www.you.gr/discover/maios-2014/10-tips-gia-xekourasta-matia-brosta-stin-othoni>

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/337283/optiko-syndromo-ypologiston-pos-ekdilonetai-kai-ti-boreite-na-kanete>.

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/328418/ksirofthalmia-ti-tin-prokalei-kai-pos-tha-tin-antimetopisete>