



إلى أي حد تعد الشاشات مضرّة بصحة عيوننا؟

توجد مقولة مشهورة قديمة تقول أن كثرة مشاهدة التلفاز تجعل شكل أعيننا مربعا. في يومنا هذا، أصبحنا نقضي جل أوقاتنا أمام الشاشات، سواء كانت شاشة حاسوب أثناء العمل أو شاشة الهاتف أو التلفاز في أوقات الاسترخاء. ولكن، ما مدى خطورة الشاشات على أعيننا؟ هل توجد هناك حقيقة ما وراء تلك المقولة القديمة؟ هل ستخذ أعيننا شكلا مربعا؟ الجواب في هذا المقال.



castanet.net

بناء على ما يقوله الدكتور بلاكناي، أحد أخصائي النظارات، فإن شاشات الحواسيب لا تضر بأعيننا بشكل دائم، ولكنها قد ترهق العين أو تزيد من سوء حالتها.

إن الأشخاص الذين يستعملون الحاسوب بشكل معتاد، بالخصوص أولئك الذين يطيلون الجلوس أكثر من ثلاث ساعات في اليوم، قد يشعرون بأعراض كالتضايق في العيون، وجع الرأس، الصعوبة في التركيز أو جفاف العين وغيرها من الأعراض.

يتسبب الجلوس أمام الحاسوب أو التلفاز لمدة طويلة بدون فترات إستراحة وظروف عمل غير ملائمة في إرهاق العيون، كما توجد أسباب أخرى مثل انعكاس الإضاءة القادمة من مصادر أخرى على شاشة الحاسوب أو الإضاءة اللامعة. ويعد هذا الأخير سببا في إرهاق عضلات العين وإجهادها على رؤية الصور الموجودة داخل الشاشة. إذن، فإن وضعية الشاشة تعد أمرا حاسما للتقليل من هذه الأعراض، مما يؤثر إيجابا على عضلات العين التي تنقص من عملها لتصحيح وضعية العيون بشكل مستمر.

يشكل جفاف العيون لقلة الدموع المفترزة أحد المشاكل التي يسببها النظر المستمر إلى الشاشة مما يؤدي إلى تهيج العيون، وعلى الرغم من أن هذا الأمر يشكل مصدر إزعاج، عادة ما يكون غير ضار بالرؤية.

يجب علينا أيضا أن نضع في عين الاعتبار أن الجلوس والنظر إلى الشاشة لفترات طويلة تؤدي إلى أمراض أكثر خطورة من بينها الخثار الوريدي العميق.

مع كل هذه السلبيات، فإن للشاشات جانب إيجابي أيضا، فقد خلصت دراسة في الولايات المتحدة أن

النظر إلى الشاشة يعود بالنفع على صاحبه. بالتحديد، وجدت الدراسة أن الألعاب الإلكترونية قد تحسن الرؤية من حيث قدرتها على تمييز الصورة من الخلفية. هذه القدرة تعد قاطعة في مواقف كالسياقة مثلا في ظل ظروف لا تتضح فيها الرؤية مثل الضباب أو خلال الليل.

بعض النصائح للخفض من أضرار الشاشة على العينين:

< وضع الشاشة في وضعية تضمن الراحة للعينين: يجب أن تكون الشاشة والعيان في مستوى واحد.

< من الممكن تجنب الإنعكاسات في الشاشة عبر وضع ستارات مظلمة في النافذة.

< رمش وتحريك العينين بشكل مستمر خلال الجلوس أمام شاشة ما كي تقوم الدموع بغسل العيون.

< تذكر دائما قاعدة 20-20-20، بمعنى أنه عليك النظر كل عشرين دقيقة إلى شيء ما يبعد عنك قرابة عشرين قدما (ما يوازي ستة أمتار تقريبا) خلال عشرين ثوان، ما يساعد عضلات عينيك على الإسترخاء.

< والأهم من هذا كله، أنه عليك أخذ قسط من الراحة كل ساعتين.

المصادر: [News-medical](#)