

## Что такое «синдром компьютерного зрения»?

Компьютер вошёл во все сферы нашей жизни. Мы не только работаем за ним, но и проводим свободное время. Однако вместе с компьютером появилась и «болезнь компьютерного века». Многие люди, которые проводят за компьютером длительное время, замечают ухудшение зрения.

Временная близорукость, нарушение работы глазных мышц, снижение чувствительности зрения, жжение в глазах, боли в области глаз и лба – это симптомы заболевания, которое получило название «синдром компьютерного зрения», или в английском варианте – Computer Vision Syndrome (CVS).

Согласно оценкам зарубежных специалистов, ему подвержено от 50 до 90% пользователей компьютеров. Как показывают клинические исследования, даже один день работы за ПК вызывает ухудшение зрения. Как говорят врачи, у некоторых эти признаки проявляются уже через 2 часа работы за компьютером, у большинства – через 4, и практически у всех – через 6.

Итак, как же нам уберечь своё зрение от компьютера? Для снижения риска заболевания, специалисты рекомендуют использовать жидкокристаллические мониторы. Они отличаются более высокими в сравнении с дисплеями, в которых применяются ЭЛТ, визуальными характеристиками – в частности, не дают бликов и обладают лучшей контрастностью.

Однако, можно снизить и вредное воздействие от «обычного», ЭЛТ-монитора. Для этого, прежде всего, необходимо установить частоту вертикальной развертки минимум 85 Гц, причем, чем она выше, тем лучше.

Для этого щёлкните правой кнопкой мыши по рабочему столу и нажмите «свойства». После этого, перейдите во вкладку «параметры», щёлкните по кнопке «дополнительно». Теперь откройте вкладку «монитор» и установите «85 Гц» или более (должна стоять «галочка» «Скрыть режимы, которые монитор не может использовать», а если при этом

доступна только строчка «60 Гц», поставьте драйвера монитора!). Нажмите «ОК». Теперь компьютер принесёт меньше вреда вашим глазам.

Монитор должен располагаться на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок, на расстоянии 45-70 сантиметров от глаз и чуть ниже (примерно на 10 градусов) их уровня – так, чтобы вы смотрели на экран немного сверху. Для этого дисплей достаточно слегка наклонить, чтобы нижний край был к вам ближе, чем верхний.

Самый простой способ избежать усталости глаз – регулярно делать перерывы в работе, чтобы дать отдохнуть глазам. Для этой цели даже разработаны специальные компьютерные программы, которые через определенные интервалы времени напомнят вам, что необходимо оторваться от монитора. Есть и специальные упражнения не только для защиты зрения от компьютера, но и от усталости в целом.

Врачи не рекомендуют сидеть за компьютером более 4 часов в сутки. Через каждые 30-40 минут нужно отвлекаться от монитора и делать легкую гимнастику для глаз<sup>1</sup>. Плотнo закройте и широко откройте глаза 6-7 раз с интервалом в 30 секунд.<sup>2</sup> Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.<sup>3</sup> Вращайте глазами по кругу вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.<sup>4</sup> Быстро, быстро моргайте в течение 1-2 минут. Это убережёт глаза от пересыхания, рези и боли. Старайтесь вообще чаще моргать, когда работаете за компьютером<sup>5</sup>. Закройте веки и очень осторожно и нежно помассируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Но, что делать, если работы много, а времени мало и некогда выполнять различные упражнения? Тогда помогают защитить глаза очки, имеющие стекла со специальным защитным покрытием. У меня есть такие очки, и я заметила значительные улучшения после того, как стала их использовать.

При усталости глаз и при «синдроме компьютерного зрения» помогают препараты, которые снижают зрительную утомляемость при больших нагрузках, и препятствуют развитию близорукости. К таким препаратам относятся «Окулист», производимый отечественным заводом «Диод», или «Эквит-зоркость». Укрепляет мышцы глаз и ягода черника, и препараты, в которых она содержится.

## Что такое «синдром компьютерного зрения»

Автор: admin

01.05.2013 11:08 -

---

И, конечно, не забывайте, держать правильную осанку, когда работаете за компьютером. почаще расправляйте спину и плечи. Если вы будете соблюдать эти несложные рекомендации, компьютер станет для вас безопасным другом и помощником, а «синдром компьютерного зрения» обойдёт вас стороной.

Желаю удачи, дорогой читатель!

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**

[Источник](#)