

Παθήσεις ματιών εξαιτίας της χρήσης οθονών: Πώς μπορούμε να τα προστατεύσουμε;

Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας



Τα μάτια μας είναι προσηλωμένα σε οθόνες ηλεκτρονικών συσκευών πολλές ώρες την ημέρα, είτε για λόγους επαγγελματικούς είτε για διασκέδαση και χαλάρωση. Τι επιπτώσεις έχει αυτό στην όρασή μας και τι μπορούμε να κάνουμε για να τις αποτρέψουμε;

Η πολύωρη ενασχόληση με το κινητό μας τηλέφωνο ή τον υπολογιστή μας συνδέεται με παθήσεις των ματιών, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά. Μεταξύ αυτών, μπορεί να προκαλέσει:

- Κόπωση των ματιών.** Τα μάτια μας καταπονούνται από την έντονη χρήση και, ως αποτέλεσμα, εκδηλώνονται πονοκέφαλοι και δυσκολία στη συγκέντρωση.
- Ξηροφθαλμία.** Όταν είμαστε αφοσιωμένοι σε μια οθόνη, ασυναίσθητα έχουμε την τάση να ανοιγοκλείνουμε λιγότερο τα μάτια μας, εξαιτίας του οποίου τα μάτια μας «στεγνώνουν» και η όρασή μας γίνεται θολή.
- Δυσκολία στην εστίαση.** Συνήθως, αυτή συμβαίνει σε προχωρημένη ηλικία. Ωστόσο, ο υπερβολικός χρόνος σε μια οθόνη μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα των ματιών μας να προσαρμόζονται, ώστε να βλέπουμε γρήγορα σε όλες τις αποστάσεις.
- Ανάπτυξη μυωπίας.** Όταν χρησιμοποιούμε οθόνες, είναι συνήθως σε κοντινή απόσταση από το πρόσωπό μας, γι' αυτό και η υπερβολική τους χρήση μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη μυωπίας, ιδίως στα παιδιά.

Στα παιδιά, το φυσικό φως της ημέρας είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των ματιών. Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη συνήθως τα κρατά σε εσωτερικούς χώρους, γεγονός που μακροπρόθεσμα επηρεάζει αρνητικά την υγεία των ματιών τους.

-Βλάβη του αμφιβληστροειδούς. Οι ψηφιακές συσκευές εκπέμπουν μπλε φως, το οποίο μπορεί να φτάσει στην εσωτερική επένδυση του πίσω μέρους του ματιού μας (αμφιβληστροειδής χιτώνας). Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι το μπλε φως μπορεί να βλάψει τα φωτοευαίσθητα κύτταρα στον αμφιβληστροειδή, οδηγώντας σε εκφύλιση της ωχράς κηλίδας σε πρώιμη ηλικία.

6+1 tips για την προστασία των ματιών μας

- Οι επιπτώσεις της πολύωρης προσήλωσης σε μια οθόνη στα μάτια μας μπορούν εύκολα να αποφευχθούν, εάν λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα. Ενδεικτικά, είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε τα εξής:
 - 1.Κρατάμε... τις αποστάσεις μας.** Δεδομένου ότι τα μάτια μας εργάζονται σκληρότερα όταν η οθόνη του υπολογιστή είναι κοντά στο πρόσωπό μας, φροντίζουμε αυτή να βρίσκεται σε απόσταση περίπου 50 εκ. από τα μάτια μας.
 - Επίσης, τοποθετούμε την οθόνη σε τέτοια γωνία, ώστε να «αναγκαζόμαστε» να κοιτάμε ελαφρώς προς τα κάτω.
 - 2.Ρυθμίζουμε τον φωτισμό.** Οι περισσότερες οθόνες διαθέτουν ρύθμιση φωτεινότητας. Βεβαιωνόμαστε ότι η οθόνη μας δεν είναι πιο φωτεινή από το φως του περιβάλλοντος, διότι, διαφορετικά, τα μάτια μας θα πρέπει να εργαστούν σκληρότερα για να δουν.
 - Προσαρμόζουμε, λοιπόν, τον φωτισμό του δωματίου μας και ανάλογα τον φωτισμό της οθόνης, για να αποτρέψουμε την καταπόνηση των ματιών.
 - 3.Μειώνουμε την αντανάκλαση.** Είναι σημαντικό να τοποθετήσουμε την οθόνη σε τέτοιο σημείο, ώστε να μην παράγεται αντανάκλαση από το φως του ήλιου ή το εσωτερικό φως. Και αυτό, διότι μια αντανάκλαση μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω κόπωση στην όρασή μας.
 - 4.Χρησιμοποιούμε φίλτρα για το μπλε φως.** Τα φίλτρα αυτά μειώνουν την ποσότητα μπλε φωτός που εκπέμπει η οθόνη μας. Μειώνοντάς τη, τα μάτια μας θα είναι λιγότερο ερεθισμένα στο τέλος της ημέρας.
 - 5.Κρατάμε τα μάτια μας υγρά.** Φροντίζουμε να έχουμε στη διάθεσή μας τεχνητά δάκρυα, προκειμένου να λιπαίνουμε τα μάτια μας κάθε φορά που τα νιώθουμε ξηρά. Αξίζει να σημειωθεί, βεβαίως, ότι η ξηροφθαλμία από τη χρήση της οθόνης μπορεί να επιδεινωθεί και από τα συστήματα ψύξης-θέρμανσης στον χώρο μας.
 - 6.Κάνουμε ένα διάλειμμα.** Οι ειδικοί συνιστούν να κάνουμε συχνά διαλείμματα λίγων δευτερολέπτων από την οθόνη μας, ώστε να ξεκουράζονται τα μάτια μας.

6+1.Κάνουμε ετήσια οφθαλμολογική εξέταση. Εκτός όλων των παραπάνω, είναι εξαιρετικά σημαντικό να μην αμελούμε το τακτικό οφθαλμολογικό τσεκ-απ. Κάνουμε μια ετήσια οφθαλμολογική εξέταση, ώστε ο γιατρός μας να μπορεί να ελέγξει την υγεία των ματιών μας και να καθορίσει εάν αναπτύσσονται χρόνιες οφθαλμικές παθήσεις.

Πηγές

<https://www.livescience.com/health/how-do-screens-damage-your-eyes>
-Last accessed 30/10/2023

<https://share.upmc.com/2019/01/screen-time/#:~:text=Potential%20effects%20of%20screen%20time%2C%20include%3A%201%20Eye,your%20eye%20and%20cause%20blurry%20vision.%20%CE%A0%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%83%CF%8C%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B1%20%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%B9%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%B1>
-Last accessed 30/10/2023

<https://www.health.harvard.edu/topics/eye-health>
-Last accessed 30/10/2023

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

NON-2023-10464-NOV23



Ακολουθήστε μας



Επικοινωνήστε μαζί μας | Δήλωση Ιδιωτικότητας | Δήλωση για τα Cookies | Όροι Χρήσης | Αναφορά Ανεπιθύμητων Συμβάντων | Ιατρική Ενημέρωση

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και Αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

NON-2023-5472-II IN23