**Влияние гаджетов на зрение человека**

Современному человеку сложно обойтись без всевозможных гаджетов. Тем более, что работа многих связана именно с компьютерами – зрение при этом заметно снижается, даже несмотря на высококачественные мониторы со специальным защитным покрытием. Так или иначе, воздействие компьютера на зрение полезным и даже нейтральным не назовешь. Единственное, что можно предпринять для защиты зрения от компьютера, это выполнять рекомендации офтальмологов, описанные ниже.

**Характерные признаки зрительной утомляемости:**покраснение глаз;зуд и чувство песка в глазах;потемнение в глазах;раздвоение изображения;[головные боли](http://med-pomosh.com/?p=4478) и головокружение.

**Пагубное влияние компьютера на зрение человека заключается в:**снижении остроты зрения;нарушении рефракции и аккомодации;нарушении бинокулярного зрения;снижении подвижности глаза;нарушении цветоощущения.

**Факторы риска ухудшения зрения при работе за компьютером:**несоблюдение режима труда и отдыха;неправильная организация рабочего места пользователя;неправильная настройка монитора.

Степень утомления зрения напрямую зависит от характера деятельности пользователя.**Условно различают 4 категории работ на компьютере, оказывающих влияние на зрение:**

* I — считывание информации с экрана монитора (чтение, просмотр файлов и т. п.);
* II — операции по вводу информации;
* III — комбинированные операции (редактирование текста, написание и отладка программ и т. п.);
* IV — использование компьютерной графики (рисование, работа с конструкторскими программами и т. п.).

Наибольшему риску негативного воздействия компьютера на зрение подвергаются люди, регулярно выполняющие работы III и IV категорий.

***Согласно данным американских исследователей, через 45 мин непрерывной работы за компьютером появляются первые признаки астенопии (зрительного утомления), через 2 ч нарушается работа зрительного анализатора, а через 4 ч начинаются изменения необратимого характера.***

Офтальмологи настоятельно рекомендуют каждые 40-45 мин устраивать перерыв, оставлять рабочее место и делать [гимнастику для глаз](http://med-pomosh.com/?p=1719), хотя бы самую простую. **Например, такие упражнения:**

1. Крепко зажмурить и широко распахнуть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 с.

2. Не поворачивая головы, посмотреть вверх, вниз, влево и вправо, а затем вверх-вниз по диагонали.

3. Выбрать ближайший к вам предмет и зафиксировать на нем взгляд на 3-4с. Затем перевести глаза на объект, расположенный чуть дальше. Продолжить цепочку вдаль, а когда число объектов достигнет 15, повторить все в обратном порядке.

***Для того чтобы глаза уставали как можно меньше, при организации рабочего места необходимо учитывать 3 основных фактора:*** освещенность, позу пользователя во время работы, а такжеразмещение стола и монитора.

**Как сохранить зрение при работе за компьютером и как выбрать оптимальную освещенность рабочего места пользователя:**

* Минимальная освещенность поверхности стола: при использовании ламп накаливания — 150 лк, при использовании люминесцентных ламп — 300 лк.
* Общая освещенность в комнате — в пределах 300-500 лк.
* Рекомендуемая мощность настольной лампы — 60-80 Вт. Лампа должна иметь плотный абажур.
* Отсутствие прямого солнечного света в ясную погоду (в противном случае возникают блики, которые слепят глаза). Для выполнения этого условия необходимы жалюзи или шторы полупрозрачных тонов.

**Как сохранить зрение за компьютером, выбрав наилучшую позу за рабочим столом:**

* Позвоночник занимает перпендикулярное положение по отношению к поверхности сиденья и пола.
* Плечи находятся на одной линии. Обе руки свободно лежат на столе, сгиб локтевого сустава не превышает 20°.
* Ступни полностью опираются на пол, то есть ноги согнуты под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах.
* Спина плотно прижата к спинке стула.

**Как не испортить зрение за компьютером, оптимальным образом разместив рабочий стол и монитор:**

* Рабочий стол желательно располагать прямо напротив окна или левым торцом к нему (если пользователь левша, то правым торцом).
* Стол должен быть такой ширины, чтобы расстояние до экрана составляло 60-70 см, но в то же время можно было работать с клавиатурой в непосредственной близости от пользователя (30-40 см).
* Монитор должен быть установлен почти перпендикулярно столу, чуть выше уровня глаз пользователя, таким образом, чтобы он смотрел на экран под углом 10°сверху вниз.

Настройки монитора для профилактики потери зрения при работе с компьютером должны быть комфортными для глаз.Перед началом работы на компьютере необходимо установить нужные контрастность и яркость монитора. Эти параметры подбираются индивидуально для каждого пользователя.

***Глаза — один из самых важных и наиболее уязвимых органов человека — постоянно нуждаются в защите. При работе на компьютере возникает зрительное напряжение, которое при несоблюдении ряда важных правил приводит к развитию*** [***различных заболеваний***](http://med-pomosh.com/?cat=40)***. Конечно, полностью избежать нагрузки на глаза не удастся, но существуют эффективные меры профилактики, позволяющие ее значительно снизить.***

Источник: журнал «Медпомощь» - заболевания и их лечение

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ