



ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ Δ. ΚΟΨΙΝΗΣ, MD, PhD

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΛΑΥΚΩΜΑΤΟΣ - ΓΛΑΥΚΩΜΑ/ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2014

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΡΑΣΗ

Καθώς η χρήση των υπολογιστών είναι όλο και πιο εκτεταμένη παγκοσμίως ένα ποσοστό περίπου 60-90% των ανθρώπων που χρησιμοποιούν υπολογιστές περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα παρουσιάζουν μια ομάδα συμπτωμάτων που περιγράφονται με τον όρο Computer Vision Syndrome (CVS), τα συμπτώματα δε αυτά αυξάνουν όσο πιο παρατεταμένη είναι η χρήση τους. Στις ΗΠΑ το ετήσιο κόστος εξετάσεων που προέρχονται από τη χρήση υπολογιστών είναι περίπου 2.000.000.000\$ σύμφωνα με την αμερικανική ένωση οπτομετρών, καθώς σχεδόν 10.000.000 επισκέψεις σε ειδικούς σχετίζονται με τη χρήση υπολογιστή. Τα συμπτώματα είναι πιο συχνά στις γυναίκες ιδιαίτερα αν βάζονται έντονα, αυξάνουν με την ηλικία, με τη συστηματική χρήση φαρμάκων όπως τα αντιισταμινικά, τα αντιυπερτασικά, τα ψυχοτρόπα τα διουρητικά, στους χρήστες φακών επαφής και στους πάσχοντες από χρόνια βλεφαρίτιδα. Σημειώνεται ότι ένα 20% των χρηστών υπολογιστών παρουσιάζουν μυοσκελετικά προβλήματα (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αυχέναλγία, τονοντίτιδες).

Τα πιο συχνά συμπτώματα του συνδρόμου αυτού είναι:

- Βάρος στα μάτια
- Πονοκέφαλος ζάλη
- Θολή όραση, δυσκολία εστίασης, περιοδική διπλωπία
- Αργή αλλαγή της εστίας από κοντά σε μακριά
- Στεγνά, κόκκινα, ερεθισμένα μάτια
- Πόνοι στον αυχένα

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να οφείλονται σε:

- Κακό φωτισμό του χώρου εργασίας
- Λάθος απόσταση εργασίας
- Κακή θέση εργασίας
- Μη διορθωμένα προβλήματα όρασης
- Συνδυασμός των παραπάνω

Πως γίνεται η διάγνωση του συνδρόμου;

- Λήψη πλήρους ιστορικού για την διευκρίνιση των ενοχλημάτων, την ύπαρξη γενικών προβλημάτων υγείας, τη λήψη φαρμάκων και το περιβάλλον του χώρου εργασίας
- Λεπτομερής έλεγχος της όρασης και ανίχνευση διαθλαστικών προβλημάτων
- Έλεγχος της οφθαλμοκινητικότητας και της ικανότητας εστίασης

Πρόληψη του συνδρόμου

- Ο φωτισμός του χώρου εργασίας να έχει τέτοια ένταση ώστε να μην δημιουργούνται αντανακλάσεις στην οθόνη αλλά να μην είναι και σκοτεινός. Η οθόνη του υπολογιστή να μην έχει πρόσωπο προς παράθυρα
- Η οθόνη του υπολογιστή να ευρίσκεται περίπου σε απόσταση ενός χεριού και το άνω μέρος της να είναι ελαφρά χαμηλότερα από το ύψος των ματιών κατευθείαν εμπρός ώστε μην εργάζεστε με στροφή του σώματος
- Αν αντιγράφετε κάποιο κείμενο καλό είναι αυτό να ευρίσκεται μεταξύ του πληκτρολογίου και της οθόνης ούτως ώστε να μην μεταβάλλεται συνεχώς η εστίαση



- Φροντίστε τα χέρια να είναι καλά ακουμπισμένα στο γραφείο εργασίας ή στις θέσεις στήριξης της καρέκλας αλλιώς θα εμφανιστούν πόνοι στον καρπό (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα) ή στον αγκώνα. Το ύψος της καρέκλας να είναι τέτοιο ώστε τα πόδια να ακουμπούν στο δάπεδο
- Μην παραλείπετε κάθε χρόνο να επισκέπτεστε τον οφθαλμίατρο σας για να ανιχνεύονται έγκαιρα τυχόν διαθλαστικά προβλήματα

- Μην προτιμάτε να εργάζεστε με φακούς επαφής
- Η φωτεινότητα και αντίθεση στην οθόνη να ρυθμίζονται στις προσωπικές ανάγκες
- Ακολουθείστε τον κανόνα 20-20-20 . Δηλαδή κάθε 20 λεπτά κάντε 20 δευτερόλεπτα διάλειμμα και κοιτάξτε μακριά 20 πόδια, (περίπου 6 μέτρα)
- Ανοιγοκλείνετε συχνά τα μάτια σας και χρησιμοποιείτε σταγόνες τεχνητών δακρύων για λίπανση και ενυδάτωση του κερατοειδούς

Υπολογιστές και Παιδιά

Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν τα ίδια προβλήματα με τους ενήλικες ίσως δε σε μεγαλύτερο βαθμό καθώς συνήθως χρησιμοποιούν μια θέση που δεν έχει ρυθμιστεί στο ύψος τους, δεν ρυθμίζουν το φωτισμό και δεν κάνουν διαλείμματα. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι παιδιά που χρησιμοποιούσαν καθημερινά 1-3 ώρες υπολογιστή έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα ανάπτυξης ή αύξησης υπάρχουσας μυωπίας, καθώς το ποσοστό παιδιών με πρώτο στάδιο

μυωπίας αυξήθηκε από το 12% στο 20% από το 1995 ως σήμερα. Επίσης τα παιδιά τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν γίνει πιο μαλακά καθώς περιορίζουν τη σωματική δραστηριότητα χάνοντας σε μυς και κερδίζοντας σε λίπος. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πριν το παιδί αρχίσει να χρησιμοποιεί υπολογιστή είναι απαραίτητος ο οφθαλμολογικός έλεγχος και ότι δεν πρέπει το παιδί να αφήνεται να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή χωρίς έλεγχο

Αλήθειες και Μύθοι

- Η χρήση υπολογιστών και η ακτινοβολία τους αυξάνει τον κίνδυνο αποβολών σε εγκύους -- ΜΥΘΟΣ
- Η χρήση υπολογιστών αυξάνει τον κίνδυνο καταρράκτη ΜΥΘΟΣ
- Η παρατεταμένη χρήση υπολογιστών (>40 ώρες την εβδομάδα για περισσότερο από 10 χρόνια) αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης -- ΑΛΗΘΕΙΑ
- Η χρήση υπολογιστών αυξάνει τον κίνδυνο κρίσης γλαυκώματος στενής γωνίας -- ΑΛΗΘΕΙΑ