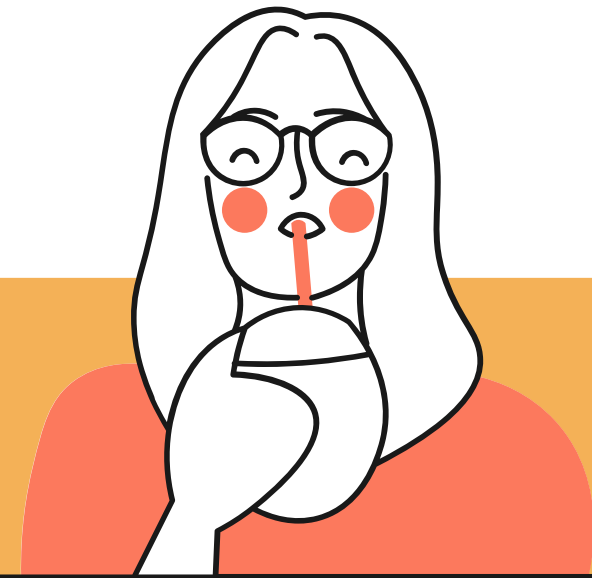


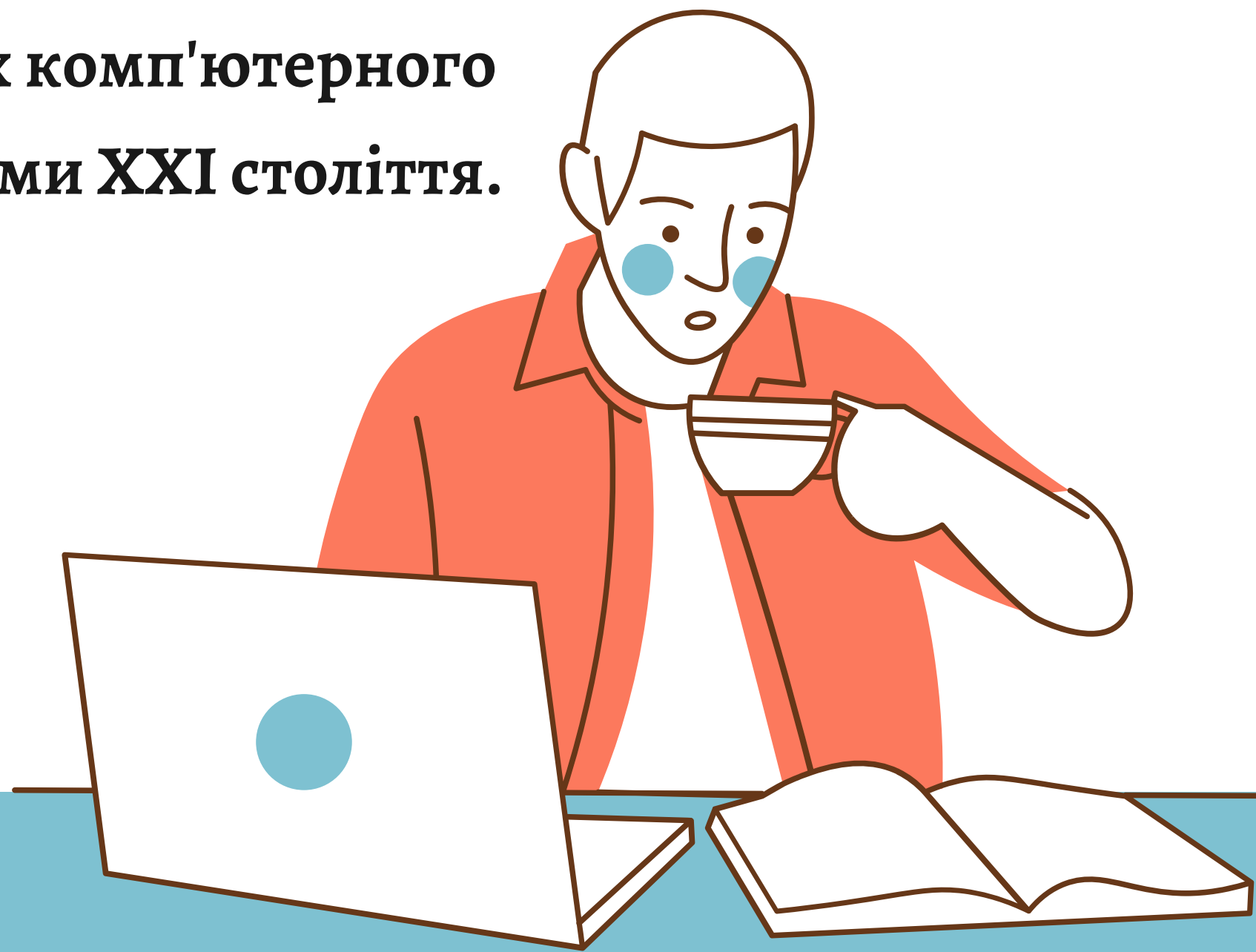
Презентація на тему:

Комп'ютерний синдром: визначення, вплив на здоров'я людини, профілактика



Синдром комп'ютерного зору (Computer Vision Syndrome, CVS) — це сукупність функціональних і органічних змін в зоровому аналізаторі, які виникають на тлі тривалої роботи поблизу монітора.

КЗС є однією з трьох складових комп'ютерного синдрому — глобальної проблеми ХХІ століття.



Вперше говорити про комп'ютерний зоровий синдром вчені почали ще в 90-х роках минулого століття. У той час патологію називали по-різному: «офісний синдром», синдром «сухого ока», синдром «офісного ока» і т.д. Що стосується терміну Computer Vision Syndrome, його офіційно ввели в ужиток лише в 2001 році. Зробила це Американська асоціація оптометристів (American Optometric Association).



Щоб зрозуміти механізм розвитку КЗС, нам потрібно розібратися з поняттям "акомодації". В офтальмології цим терміном позначають процес фокусування погляду на різні відстані. Це відбувається за рахунок синхронізованої роботи акомодаційних м'язів, які знаходяться в циліарному тілі. Останнє розташоване усередині очного яблука і щомиті регулює кривизну кришталіка.



Під час роботи за комп'ютером зоровий орган напружується і фокусує погляд на моніторі. Оскільки текст на електронних носіях складається з безлічі пікселів, очі не можуть постійно утримувати фокус на ньому. Через це вони швидко переходять в стан спокою акомодації, тобто починають дивитися вдалину. При повторному фокусуванні на тексті очам доводиться знову напружуватися. Подібні "стрибки" досить швидко призводять до дисфункції, а потім і спазму акомодації.



У більшості людей з комп'ютерним зоровим синдромом в подальшому розвивається короткозорість. Її виникнення викликане подовженням заднього сегмента очного яблука за рахунок здавлення склоподібного тіла перенапруженими окоруховими м'язами. В результаті у людини відбувається безповоротне погіршення зору.



Основні симптоми КЗС.

Зорові

Зорова стомлюваність і прогресуюче зниження гостроти зору. У людей з КЗС швидко з'являється дискомфорт в області очей, через що вони не можуть довго працювати за комп'ютером. Багато хворих відзначають дуже повільне, але неухильне погіршення зору вдалину.

Розлад акомодації, який проявляється труднощами при фіксації під час переведення погляду. Якщо людина з подібним розладом буде довго читати, а потім подивиться на протилежну стіну або людей, що знаходяться в кімнаті, — в перші секунди вони здадуться їй нечіткими і розмитими.

Поява зорового ефекту Мак-Калах. Перевірити його можна шляхом переведення погляду з екрану на чорний або білий аркуш. При позитивному ефекті людина відзначає “фарбування” листа в той колір, який домінував на екрані.

Очні

Почервоніння очей і відчуття "піску під повіками". Зазначені симптоми є класичними ознаками синдрому сухого ока. Вони з'являються внаслідок пересихання рогівки і кон'юнктиви очного яблука. До цього призводить звичка, не кліпаючи, дивитися на монітор.



Болі при рухах очей, що іррадіюють в лобову зону. Неприємні відчуття з'являються через перенапруження окопорових м'язів. При тривалому фокусуванні погляду вони вимушені довго перебувати в скороченому стані. Звичайно, це тягне за собою негативні наслідки.

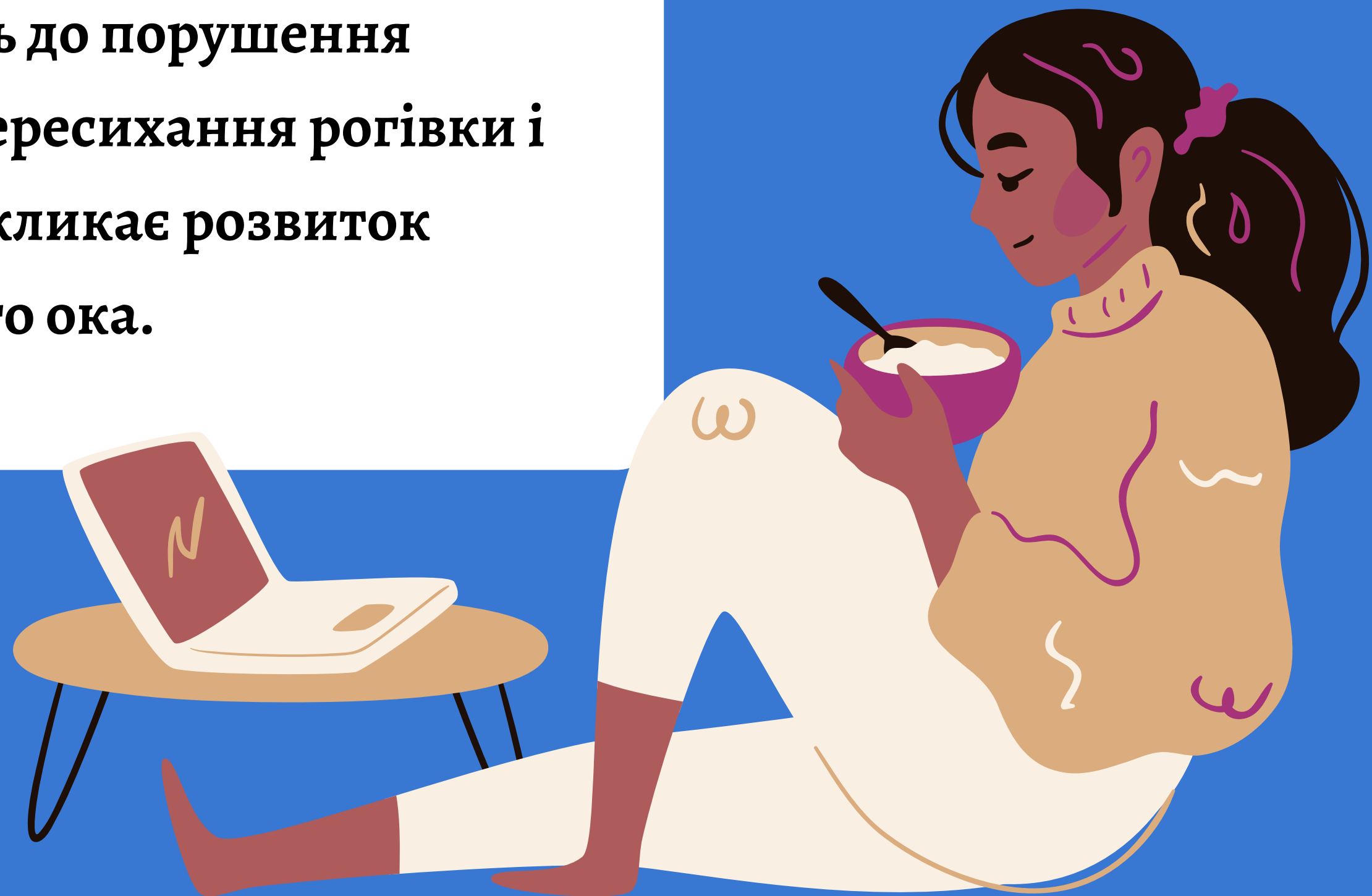
Загальні

**Головні болі і запаморочення.
Виникають через зорову
перенапругу. Як правило,
неприємні відчуття
з'являються через кілька
годин безперервної роботи за
комп'ютером.**

**Болі в шийно-комірцевій
зоні. Зазвичай з'являються
на тлі головного болю
напруження. Виникненню
неприємних відчуттів
сприяє і тривале сидіння в
незручній позі.**



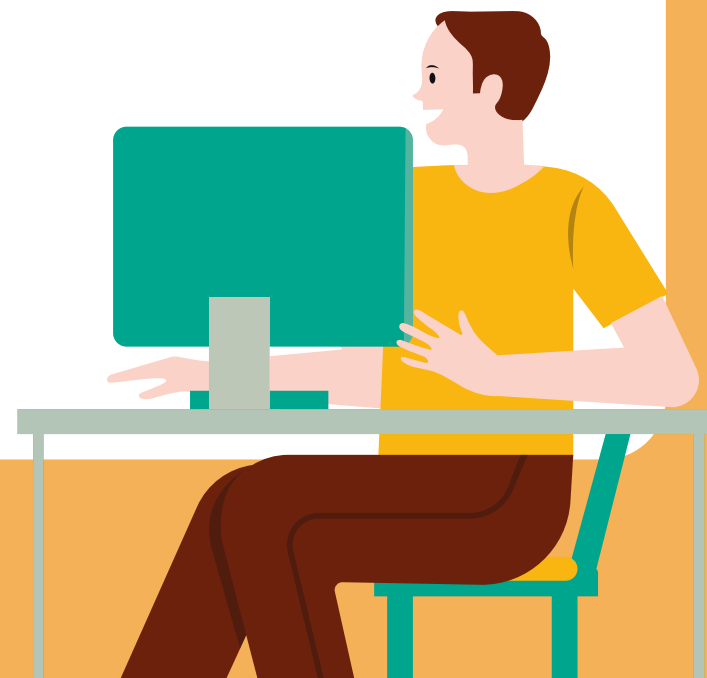
Цікаво, що у користувачів комп'ютерів частота кліпальних рухів знижується до 4 на хвилину при нормі в 18. Це призводить до порушення стабільності слізної плівки, пересихання рогівки і кон'юнктиви. Саме це викликає розвиток синдрому сухого ока.



Рекомендовані умови для роботи за комп'ютером

Сидіть глибоко на твердому стільці з високою спинкою, що має вигин для попереку, - це вирівняє спину і дасть підтримку ший. Край стільця не повинен тиснути на судини під колінами.

Відстань до монітора повинна бути 50-70см.

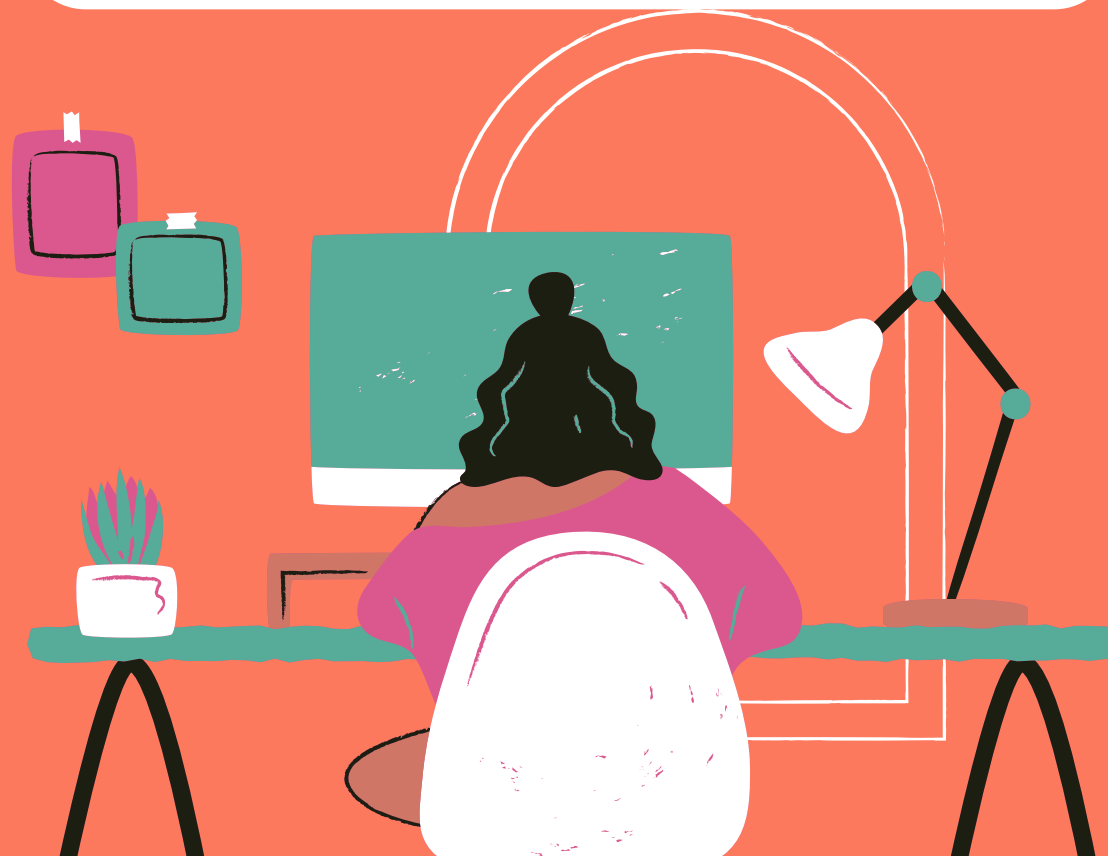


Використовуйте спеціальний очний гель (Визин, Видисик), який запобігає «обсушування» рогівки ока. Запобігти захворювання можуть окуляри для роботи за комп'ютером, які має особливе покриття.

**Робіть перерву в
сидячій роботі,
вставайте і ходіть
15-20 хвилин кожні
1-2 години.**

**Використовуйте
мишку відповідних
розмірів, зручної
форми.**

**Закривайте очі для
відпочинку. Час від
часу відводите очі
вбік, щоб дати
відпочити своєму
зору.**



Правильно організуйте освітлення робочого місця. При слабкому світлі очі напружуються і болять. Стримайте яскравість екрану. Літери і цифри на екрані це маленькі світлові промені, які йдуть прямо в очі. Потрібно відрегулювати їх контрастність, щоб світло не був дуже яскравим.

Переміщайте погляд по всій площі екрану, намагайтеся не дивитися напружено в одну точку. Нехай поперемінно працюють всі м'язи очей, а не окремі групи, на які в цьому випадку буде падати максимальне навантаження.



**Комплекс вправ
для профілактики
захворювань
опорно-рухового
апарату**

**Нахиліть голову, дістаючи підборіддям груди.
Нахиливши голову вперед, повільно повертайте її вправо
і вліво кілька разів.**

**Переміщайте голову назад, притискаючи до грудей
підборіддя.**

**Тримаючи руки на стегнах, зводите і розводите
лопатки.**

**Покладіть ногу на ногу й ліктем протилежної руки
зіпріться про зовнішню поверхню стегна. Ведіть плече
вперед, до упору скручуючи хребет. Помінявши ногу,
виконуйте той же рух в інший бік.**

Рух очей по вертикалі вгору - вниз

Рух очей по горизонталі вліво - вправо.

Рух очей по діагоналі лівий нижній кут - правий верхній кут.

Рух очей по діагоналі лівий верхній кут - правий нижній кут.

Обертання очей за годинниковою стрілкою (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою).

Обертання очей проти годинникової стрілки (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою).

Піднесіть палець до носа і подивіться на нього протягом декількох секунд.

Дякую за увагу!

