

## **Контактные линзы и компьютер.**

### **Друг или враг?**

В наше время, персональный компьютер это не роскошь, а средство для удобной жизни. А когда интернет стал общедоступным, то мы не расстаемся с компьютером даже в дороге. Такое распространение компьютерных технологий привело к большому числу различных проблем, в том числе ухудшение зрения. А если вы еще вдобавок носите линзы, то многие жалуются на то, что при работе за компьютером, линзы начинают мешать, раздражают глаза, вызывают сухость. Но что же делать, если вы так привыкли к линзам и не хотите возвращаться к очкам, ведь в линзах удобней, а в очках у вас меняется ваш собственный стиль?

### **В чем причина?**

Давайте вначале разберемся, почему возникают такие неприятные ощущения, ведь при чтении напечатанного текста на бумаге, такого не происходит. В медицине эту проблему называют компьютерный зрительный синдром. А происходит все это из-за того строения изображения на мониторе, ведь в отличии от напечатанного текста, картинка создается из большого количества точек или пикселей. И глазам трудно долго держать фокусировку на тексте или картинке на мониторе, ведь края не обладают контрастом, как на бумаге. Постоянные блики и отражения усугубляют ситуацию. Так же быстрое утомление глаз происходит из-за постоянного перевода взгляда с монитора, на клавиатуру или еще что-то. Ну и конечно, банальное неправильно организовано рабочее место. Это и расстояние от глаз до монитора, неправильное освещение рабочего места и так далее. А когда вы в линзах еще добавляется проблема связанная с частотой моргания. Когда вы смотрите на монитор, то реже моргаете, а из-за этого вызывается сухость в глазах и самих линз.

### **Как решить проблему?**

Так что же делать отказываться от линз и потом всем друзьям рассказывать, как неудобны линзы в ношении? Или отказаться от пользования компьютером? Мы понимаем, что это не реально, да и зачем отказывать себе в удобстве! Есть ряд возможностей, которые могут справиться с этими несложными проблемами. В первую очередь важно убедиться, что оптическая сила ваших линз полностью соответствует потребности ваших глаз и вам не надо лишний раз напрягать зрение. Второй шаг, это возможно, стоит попробовать поносить контактные линзы другой торговой марки. Ведь многие производители предлагают контактные линзы, которые препятствуют сухости глаз. Так же можно попробовать однодневные линзы. Ну и третий шаг — это специальные увлажняющие капли.