Автор: admin
23.10.2012 15:56 -

Как сохранить зрение при ежедневной длительной работе с компьютером?

Важность зрения нельзя переоценить. Зелень листвы, блеск снега, чарующие краски заката и рассвета, живопись и фотография, привычные очертания лиц друзей и знакомых – все это человек познает благодаря зрению. **Известно, что около 80, а по некоторым данным – около 90 процентов информации об окружающем нас мире, в мозг передают именно глаза.** И чем надежнее работает наша зрительная система, тем полнее наша жизнь.

К сожалению, при современном образе жизни количество людей, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Разнообразных болезней глаз и расстройств зрения множество, но основное внимание в этой статье будет уделено **близорукости**, ведь в основном, к возникновению этой болезни в наши дни приводит длительная работа с монитором компьютера.

Современный городской житель большую часть своей жизни проводит в помещении и, работая за голубым экраном и с документами, смотрит на очень близкие объекты. **Оказывается, глаза больше всего напрягаются, фокусируясь на близлежащих объектах, и намного меньше усилий тратят, чтоб показать нам то, что находится далеко.** Конечно, негативное влияние на глаза оказывает не столько бумага, сколько светящийся экран монитора.

Сосредоточение зрения на близких объектах вызывает привыкание. **Глазные мышцы приспосабливаются к фокусировке зрительной системы именно на предметы, которые находятся рядом.** Как следствие, на дальние объекты фокусироваться глазам становится сложнее и развивается близорукость.

Конечно, это лишь одна из причин возникновения близорукости, но она основная и подобный механизм вызывает появление этого дефекта зрения у представителей многих профессий, даже не связанных с компьютером, например, у учителей из-за напряженной работы зрительной системы при таком банальном занятии, как проверка тетрадок.

Кроме того, именно благодаря работе с монитором:

- глаза перенапрягаются, фокусируясь на мелких символах;
- человек моргает намного реже, чем в обычных условиях, потому длительная работа за монитором приводит к сухости глаз;
- сидение за столом вызывает ухудшение кровообращения, в том числе и кровоснабжения зрительной системы;
- глаза страдают из-за рассматривания светящегося экрана – природой не продуман вариант длительного созерцания человеком излучающих свет объектов.

Существует множество способов решения проблем с глазами. Это и лазерная хирургия, и очки вместе с контактными линзами, и комплексы различных упражнений, и даже не физиологические, а скорее эмоционально-психологические методы (например, изложенные в книге «Опыт дурака или ключ к прозрению»).

Очень часто близорукость действительно можно предупредить или вылечить, упражняя глаза. Глазами ведь тоже управляют мышцы, которые поддаются «дрессировке» посредством тренировки. Каждый, в стремлении сохранить зрение, может следовать нескольким **простым рекомендациям**:

- 5, а лучше 10 минут каждого рабочего часа посвящать расслаблению глаз, которое подразумевает полный отрыв от работы.

- Приступаем к делу: сделайте десяток-другой круговых движений глазами, не поворачивая головы; посмотрите максимально вправо, затем влево, тоже десяток раз; несколько раз крепко зажмурьтесь; легко-легко, как бабочка крыльями, поморгайте – почувствуйте, как динамично двигаются веки.

- Сделайте глазам домик: крепко прижмите ладошки одна к другой, потрите их, приложите ладони к глазам так, чтоб центр ладоней был напротив глаз, и подержите их так несколько минут. Благодаря этой незамысловатой процедуре, глаза отдыхают от света, улучшается их кровообращение.

Выберите любой предмет в отдалении. Постарайтесь попеременно сфокусироваться на нем и на чем-то близком. Десятка-другого повторений будет достаточно.

При постоянной сидячей работе случаются смещения позвонков, иные деформации позвоночника, которые приводят к сжатию спинного мозга, что также негативно влияет на работу органов зрения. Поэтому во время «пятиминуток»
не забывайте и про легкую разминку всего тела.

Напоследок – несколько **интересных фактов про зрение**:

всего минута пребывания в темноте – и чувствительность человеческого глаза к свету увеличивается в 10 раз, а через 20 минут – примерно в 6 тысяч раз;
глаза человека, который за компьютером проводит около 4 часов в день, около 20 тысяч раз перефокусируются с экрана на клавиатуру или бумагу;
глаз человека способен увидеть в темноте пламя горящей свечи с расстояния в 20 километров!

Тем более неприятно, когда настолько важная, сложная и необходимая система выходит из строя и начинает функционировать заметно хуже.

Берегите глаза, и они отблагодарят вас хорошим зрением и всеми красками мира!

Автор - **Андрей Родионов**
Источник