



Зрительный дискомфорт, вызванный перенапряжением глаз, называют астенопией. Это очень распространенная проблема среди тех, кто постоянно **работает на компьютере**, много смотрит телевизор и водит машину.

Чрезмерное перенапряжение глаз приводит к временному снижению зрения, слезотечению и **головным болям**. В долгосрочной перспективе оно может стать причиной развития нарушений зрения, например, **близорукости**.

Гимнастика для глаз

Глаза устают от ежедневной работы за компьютером? Выполняйте гимнастику для глаз ежедневно, чтобы избавиться от усталости и избежать снижения зрения.

Как перенапрягаются глаза?

Фокусировка зрения осуществляется при помощи **шести крохотных мышц**, которые управляют изменением конфигурации

хрусталика

— естественной линзы глаза.

Если человеку необходимо длительное время удерживать взгляд на одной точке или плоскости, а также быстро переводить взгляд между объектами, расположенными на разном расстоянии от глаз, мышцы глаз перенапрягаются. Это и приводит к развитию астенопии.

Что приводит к перенапряжению глаз?

1. **Работа за компьютером.** Если вы постоянно смотрите на такой источник света, как

монитор, нагрузка на глаза увеличивается многократно.

2. Длительное чтение. В группу риска попадают студенты, журналисты и редакторы – все те, кто регулярно просматривают большой объем печатного текста.

3. Просмотр телевизора. Яркие мелькающие картинки, особенно в темной комнате, увеличивают нагрузку на глаза. Кроме того, большому риску подвержены любители видеоигр, которые напряженно следят за происходящим на экране.

4. Вождение автомобиля. Блики от дороги и стекол других автомобилей переутомляют глаза. В добавок ко всему взгляд водителя постоянно «прыгает» между объектами, перенапрягая глазные мышцы.

5. Рукоделие. Любители вязания, вышивки или сборки маленьких моделей вынуждены удерживать взгляд на мелких деталях на небольшом расстоянии от глаз, что приводит к их переутомлению.

Кроме того, увеличение нагрузки на глаза провоцируют и некоторые факторы внешней среды:

- низкая освещенность,
- люминесцентные светильники,
- блики на экранах мониторов или телевизора,
- низкая контрастность изображения,
- избыток света или контрастности.

Также быстрой утомляемости глаз способствует и состояние самого человека:

- плохое зрение, не скорректированное очками или контактными линзами,
- неправильно подобранные линзы или очки,
- стресс,
- усталость,
- плохая осанка,
- употребление алкоголя и курение,
- ослабление глазных мышц, вызванное возрастом,
- обезвоживание.

Как избежать астенопии?

1. Делайте перерывы в работе. Регулярно переводите взгляд на предметы, расположенные на разном расстоянии от глаз. Это позволит снять напряжение с одной группы глазных мышц и использовать другие.

Например, если вы сидите за компьютером, регулярно смотрите на предметы, расположенные за окном или в противоположном конце комнаты. При вождении автомобиля старайтесь чаще бросать взгляд на спидометр и другие приборы.

2. Уменьшите воздействие бликов. Убедитесь в том, что монитор вашего компьютера расположен под углом 90 градусов к источнику света. Для освещения рабочего места старайтесь использовать рассеянный свет.

Старайтесь читать не только с экрана компьютера или мобильного устройства – не забывайте о бумажных книгах, которые не бликуют. При вождении автомобиля используйте специальные антибликовые и поляризующие очки.

3. Отрегулируйте контрастность, яркость и цветовую температуру экрана. Настройте монитор компьютера и телевизор таким образом, чтобы четко различать все детали изображения. Поддерживайте уровень освещенности на рабочем месте таким образом, чтобы все предметы были хорошо видны. Откажитесь от использования люминесцентных ламп, утомляющих глаза.

4. **Высыпайтесь.** Сон позволяет глазам расслабиться. Если вы не выспались, позволяйте себе в течение дня несколько раз закрыть глаза на пять минут и дать им отдохнуть.

5. **Холодные компрессы.** Ломтик огурца или остывший пакетик чая, положенные на глаза, расслабляют мышцы и снимают напряжение.

6. **Делайте зарядку.** Напряжение глаз обычно связано с неправильной осанкой. Выполните несколько движений, позволяющих расслабить мышцы шеи и восстановить кровообращение. Это улучшит и функции глазных мышц.

Самое важное

Астенопия, или перенапряжение глаз, приводит к снижению зрения и потере работоспособности. Развитию этого состояния способствует длительная работа за компьютером, вождение автомобиля и чтение.

Лучшая профилактика астенопии – переключение между разными видами деятельности, хорошее освещение и правильная настройка экранов.

Сайт "Здоровая Россия"