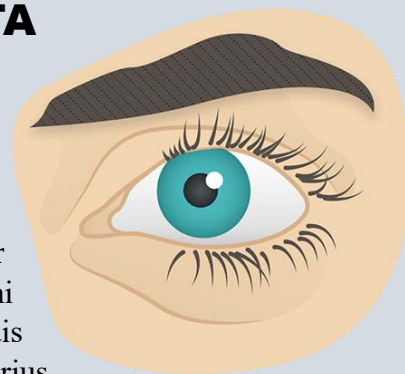


DARBAS KOMPIUTERIU IR AKIŲ SVEIKATA

Kompiuteris ir internetas neatsiejami šiuolaikinio gyvenimo palydovai. Aktyviausia kompiuterinių technologijų vartotojų grupė Lietuvoje išlieka 15–19 metų jaunimas. Medikai kompiuterio poveikį sveikatai sieja su regėjimo problemomis, kaulų ir raumenų sistemų pakenkimu, psichosocialinėmis problemomis bei stresu. Mokiniai vis daugiau ir daugiau laiko praleidžia internete ieškodami informacijos, žaisdami kompiuterinius žaidimus ar tiesiog bendraudami su savo bendraamžiais virtualioje erdvėje. Taigi, nuolat daugėja vaikų, naudojančių kompiuterius, ilgėja darbo kompiuteriu trukmė. Paaugliai mažiau laiko skiria namų užduotims, rečiau skaito, sunkiai randa laiko sportui ar bendravimui su savo bendraamžiais.



Ilgą laiką naudojantis kompiuteriu, ryškus ekranas gali nuvarginti akis, sukelti skausmą ar fokusavimo problemų. Tyrimų duomenimis, dirbantieji su kompiuteriu skundžiasi akių paraudimu, perštėjimu, skausmu, „taškeliais akyse“, galvos skausmu ir svaigimu.

Kai kuriose ekonomiškai išsivysčiusiose valstybėse regos sutrikimai yra nustatomi net 60-80 proc. moksleivių. **Paaugliai skundžiasi akių perštėjimu, akių ašarojimu ar tiesiog pablogėjusiu matymu. Šie simptomai siejami su darbu kompiuteriu, ilgėjančia tokio darbo trukme.**

AKIŲ NUOVARGIS (ASTENOPIJA) – dažnai pasitaikantis dirbančiųjų kompiuteriu negalavimas. Akių raumenys pavargsta kur kas greičiau negu bet kurie kiti kūno raumenys. Jiems pavargus pasireiškia **akių nuovargio simptomai** – neryškus vaizdas, vaizdo dvejinimasis, deginimo pojūtis, dirglumas, galvos skausmas, smėlio akyse pojūtis, kaklo ir pečių skausmas, spalvų suvokimo pokyčiai, sumažėja akių darbingumas. Mokslininkų duomenimis, astenopijos simptomus jaučia 40–45 proc. dirbančiųjų kompiuteriu.

Moksliniai tyrimai patvirtina statistškai reikšmingą koreliaciją tarp nepertraukiamo darbo laiko trukmės ir astenopijos simptomų dažnio: **kuo ilgesnis darbo laikas, tuo dažniau vystosi regos nuovargis.**

Vaikai neturėtų skaityti kompiuterio monitoriuje. Teksto pateikimas monitoriaus ekrane vargina ir kenkia akims, blogina teksto supratimą bei sunkina skaitymą.

TRUMPAREGYSTĖ (MIOPIJA) – tai akių refrakcijos yda, kai žmogus blogai mato tolimus daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę. Tai glaudžiai susijusi su kompiuteriu, viena aktualiausių sveikatos problemų, pirmaujanti tarp regėjimo sutrikimų.

Įtemptas regimasis darbas nepalankiomis sąlygomis, nepakankama apšvieta, netinkama darbo poza, netinkamas atstumas tarp akių ir regimojo objekto yra pagrindinės trumparegystės priežastys.

Žalingiausi akims yra kompiuteriniai žaidimai, pasižymintys judriais vaizdais, mirgėjimu, intensyviu akių varginimu.

Iš išorės veiksnių trumparegystę lemia regimasis krūvis, kai dirbant reikia žiūrėti iš arti, ir higieninių sąlygų nesilaikymas (netinkamas apšvietimas ir blogai įrengta darbo vieta).

Miopijai būdingi simptomai: mirgėjimas akyse, galvos skausmas, neryškus tolimas ir ryškus artimas vaizdas, žiūrėjimas į tolį

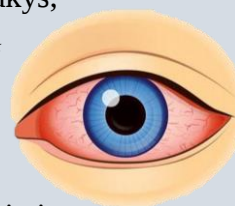
prisimerkus, greitas akių nuovargis.

Trumparegystės profilaktikai rekomenduojami specialūs akių raumenų treniravimo pratimai, kurių esmę sudaro žvilgsnio kaitaliojimas į skirtingame nuotolyje esančius daiktus.

Pastoviai ir nuosekliai juos atliekant, tobulinama akomodacija, pašalinami pradiniai jos pažeidimo požymiai, apsaugoma nuo trumparegystės. Trumparegystės profilaktikai **labai svarbu reguliariai tikrintis regą du kartus per metus: rudenį ir pavasarį.**

Darbas kompiuteriu gali sukelti **akių uždegimą (konjunktyvitą, blefaritą)**, ypač jei per ilgai dirbama ir žaidžiama kompiuteriu. Akys peršti, ašaroja, parausta. Tokiu atveju kompiuteriu dirbti negalima.

KONJUNKTYVITAS – tai akių junginės uždegimas. **Simptomai:** paraudusios akys, ašarojimas, skausmas, svetimkūnio akyje pojūtis, išskyros iš akių, akių niežėjimas. Jei susergama konjunktyvitu, negalima nešioti kontaktinių lęšių, todėl būtina koreguoti ir nešioti akinius.



BLEFARITAS – vokų kraštų uždegimas. Gali kilti dėl refrakcijos ydų, po įtempto regimojo darbo. Akys ašaroja, bijo stiprios šviesos, vėjo, dulkių, greitai pavargsta nuo skaitymo. Blefarito profilaktikai turi reikšmės jį skatinančių sutrikimų gydymas laiku, refrakcijos anomalijų koregavimas akiniais.

TOLIAREGYSTĖ ARBA HIPERMETROPIJA – tai refrakcijos yda, kai šviesos spinduliai susikerta už tinklainės ir gaunamas neryškus vaizdas. **Simptomai:** galvos skausmas, greitas akių nuovargis, akių paraudimas, vaizdo liejimas, vokų trūkčiojimas, žiūrėjimas prisikišus arti, neryškus artimas vaizdas ir palyginti ryškus tolimas vaizdas. Nuolatinė įtampa, patiriama ilgai dirbant smulkius darbus iš arti, gali sukelti vadinamąjį akomodacijos spazmą, kai žiūrint į tolį neatsipalaiduoja krumplyno raumuo. Tada rega pablogėja, daiktai atrodo mažesni, negu yra iš tikrųjų.

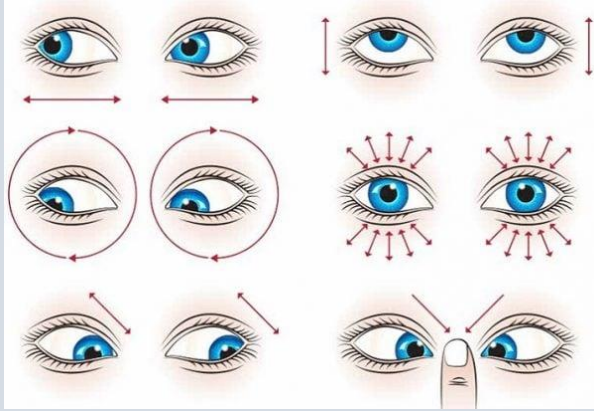
Norint apsisaugoti nuo toliaregystės, reikia dirbti su kompiuteriu tik gerai apšviestoje vietoje, sėdint prie tam pritaikyto stalo. **Dirbant su kompiuteriu reikia dažniau leisti pailsėti akims, pertraukėles metu galima atlikti keletą pratimų: žiūrėti į lubas, po to į grindis, į šonus, pažiūrėti pakaitomis pro langą į tolį ir į arti esantį tašką.**

SAUSŲ AKIŲ SINDROMAS. Jį sukelia nepakankamas akių drėkinimas dėl ašarų plėvelės sutrikimo. Mokslininkai nurodė, kad dirbant kompiuteriu, skaitant atviras akies paviršiaus plotas tarp dviejų mirktelėjimų padidėja, o mirksėjimo dažnis sumažėja. Kuo didesnis atviras akies paviršiaus plotas, tuo daugiau ašarų nugaruoja. Taip pat, jei mirksima rečiau, akies atviras paviršius išdžiūsta greičiau, tai sukelia akies dirginimą, perštėjimą, atsiranda sausumo jausmas, atrodo, kad į akis pateko smėlio. Mirksėjimas yra svarbiausias faktorius tolygiai paskirstant ašarų plėvelę ant akies obuolio paviršiaus.

Paprastai per minutę žmogus sumirksi 20–22 kartus. **Dirbant kompiuteriu ir įdėmiai žiūrint į kompiuterio ekraną, labai retai mirksima – apie 10 kartų per minutę.** Dėl šios priežasties mažiau drėkinamos akys.

Akys sausėja dėl daugelio priežasčių: vasarą dėl karščio, dulkių, arba oro kondicionieriaus, o žiemą dėl šalčio, sauso patalpų oro, taip pat dėl kontaktinių lęšių nešiojimo ir darbo kompiuteriu.

Nerekomenduojama vaikui be pertraukos prie kompiuterio praleisti ilgiau nei valandą. Praleidus prie kompiuterio 45 minutes reikia daryti 10–15 minučių pertrauką. Naudotis kompiuteriu nepilnamečiui per dieną galima ne daugiau kaip 2–3 valandas.



Kompiuteriais besinaudojantys asmenys sąmoningai turi stengtis dažniau mirksėti – taip mažinami džiūvimo reiškiniai akies junginėje bei kiti su tuo susiję nemalonūs pojūčiai akyse. **Akių nuovargiui pašalinti ir regėjimo sutrikimų profilaktikai pertraukų metu rekomenduojama daryti specialius pratimus akims.** Jie gali būti atliekami stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant. Pertraukų metu taip pat patariama pasišalinti nuo kompiuterio ir nors trumpam užsiimti visiškai kita veikla, kuri nevargina akių.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Rasa Vaišvilė

Mob. 867250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Literatūra:

1. Liepinytė-Medeikė V, 2009. Dirbančiųjų kompiuteriu darbo sąlygos ir jų įtaka sveikatai metodinės rekomendacijos, Vilnius.
2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2012. Kompiuterių poveikis vaikų sveikatai bei patarimai, kaip išvengti neigiamų pasekmių (Rekomendacijos vaikams ir jų tėveliams), Vilnius.
3. Škėmienė L., 2012. Moksleivių darbo kompiuteriu ir subjektyvios sveikatos sąsajos. Daktaro disertacija, Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata, Kaunas.