

از چشمها در مقابل رایانه

امروز با کاربردهای متنوع و گسترده رایانه، جای تعجب نیست اگر کسی را با چشمانی خسته و قرمز ببینیم که ناشی از کار زیاد با کامپیوتر است.



جام جم آنلاین: امروز با کاربردهای متنوع و گسترده رایانه، جای تعجب نیست اگر کسی را با چشمانی خسته و قرمز ببینیم که ناشی از کار زیاد با کامپیوتر است.

البته درست نیست همیشه هم کامپیوتر را مقصر بدانیم؛ تماشای بیش از حد تلویزیون، مطالعه بیش از حد و در محیطی نامناسب (نور ناکافی و فاصله نادرست کتاب یا مجله از چشم) هم می‌تواند سبب بروز چنین مشکلاتی شود. در هر صورت امروز استفاده از رایانه رو به افزایش است و بهتر است نکاتی را در رابطه با حفاظت از چشمها در برابر نورانی آن بدانیم.

به چشمانتان استراحت دهید

متخصصان توصیه می‌کنند بیش از حد به چشمان خود فشار وارد نکنید و ساعت‌های زیاد و طولانی به صفحه نمایش کامپیوتر خیره نشوید. چون همیشه پیشگیری بهتر از درمان است، پس کمی هم به فکر چشمانتان باشید و به آنها استراحت دهید.

اگر به هر دلیلی مجبور به استفاده طولانی‌مدت از کامپیوتر هستید، این نکات را در نظر داشته باشید: پس از هر یک ساعت کار با کامپیوتر و نگاه کردن به صفحه نمایش، به چشم‌های خود استراحت دهید. برای این کار بهتر است به نقطه‌ای در دور دست خیره شده یا به دورترین نقطه اتاق نگاه کنید. مطمئن باشید، نشستن و خیره شدن به صفحه نمایش برای ساعت‌های طولانی و پشت سر هم، می‌تواند در درازمدت تأثیرات و عوارضی نامطلوب برای چشمان شما داشته باشد. همچنین بهتر است هر چند دقیقه یک بار کمی جهت نگاه و تمرکز خود را تغییر داده و به سمتی دیگر نگاه کنید.

از اشک مصنوعی استفاده کنید

هر وقت احساس کردید چشمانتان خشک یا قرمز شده، با استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی برای بهبود قرمزی و خشکی چشم اقدام کنید. این نکته مهم را فراموش نکنید که استفاده نامناسب از هر نوع دارو می‌تواند خطرناک باشد.

ورزش چشم را فراموش نکنید

کمی هم به چشمان خود ورزش دهید؛ چون چشم هم ورزش‌های خاص خود را دارد که نیاز است پس از ساعت‌های طولانی کار با کامپیوتر انجام شود. می‌توانید چند بار پشت سر هم پلک‌ها را باز و بسته کنید. همچنین خوب است پلک‌ها را برای چند ثانیه بسته و سعی کنید چشم را در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف آن بچرخانید تا فشار روی چشم کاهش یابد. البته این کارها را باید حداقل سه بار در طول مدت کار خود انجام دهید.

آب کافی بنوشید

آب کافی بنوشید تا به حفظ مقدار کافی آب بدن کمک کرده و بتواند رطوبت چشمها را نیز نگه دارد.

حتماً در رژیم غذایی روزانه خود مواد غذایی مورد نیاز برای تقویت بینایی را نیز بگنجانید. اسفناج و سبزیجات دارای برگ سبز، منبع خوبی از کارتنوئید بوده و به حفاظت از چشم در برابر آفتاب کمک می‌کنند. سویا نیز سرشار از پروتئین و ویتامین E است که برای سلامت چشمها مفید است. سبزیجات زردرنگ مانند هویج و کدو نیز حاوی ویتامین A، C و E و بتاکاروتن بوده که برای تقویت بینایی موثرند.

خیار روی چشمتان بگذارید

در پایان یک روز کاری خسته‌کننده که بناچار چشم‌هایتان نیز خسته شده، بهتر است یک برش خیار روی چشم‌های خسته گذاشته و با

این کار به آرامش آن کمک کنید. اگر خیار اندکی خنک باشد تاثیر بیشتری خواهد داشت.

به خاطر بسپارید بینایی نعمت بزرگی است که نباید به راحتی آن را از دست داد. چنانچه کار شما به استفاده دائمی از کامپیوتر وابسته است، بیشتر دقت کنید تا بتوانید همیشه با چشمانی سالم کار و زندگی‌تان را ادامه دهید.

سایت ehow

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی