



هر 20 دقیقه 20 ثانیه پلك بزئید

محققان به کاربران رایانه توصیه کردند، برای رفع خستگی چشم خود باید هر 20 دقیقه، 20 ثانیه پلك بزئند.

قابل توجه کاربران رایانه

هر 20 دقیقه 20 ثانیه پلك بزئید

محققان به کاربران رایانه توصیه کردند، برای رفع خستگی چشم خود باید هر 20 دقیقه، 20 ثانیه پلك بزئند.

محققان متوجه شدند که با انجام يك ورزش ساده می توان خستگی چشم کاربران رایانه را متوقف کرد.

به گفته محققان، این ورزش ساده شامل 20 ثانیه پلك زدن در هر 20 دقیقه، و نیز نگاه کردن به يك شی دور از صفحه رایانه برای 20 ثانیه و تمرکز بر روی شی است که در فاصله 20 فوتی (شش متری) قرار دارد.

راهبرد «20 - 20 - 20» به عنوان راه حلی ساده برای سندرم بینایی رایانه که میلیون ها کاربر رایانه به آن دچار هستند، ارائه شده است.

کاربران رایانه معمولا هر از گاهی دچار علایمی مانند خشکی و خستگی چشم، سردرد و خشکی گردن و مفاصل می شوند، اما این علایم برای افراد زیادی می تواند يك مشکل روزانه باشد که آنها را روانه مطب پزشکان کند.

افرادی که در معرض بیشترین خطر قرار دارند افرادی هستند که سه و یا ساعات بیشتری از روز را مقابل رایانه می گذرانند که می تواند به درد چشم و استفاده از عینک طبی منجر شود.

دکتر «ادوارد مندلسون» از مرکز پزشکی سوت وسترن دانشگاه تگزاس با تاکید بر اینکه کاربران رایانه باید هر 20 دقیقه به مدت 20 ثانیه پلك بزئند، می افزاید: يك دوره منظم پلك زدن می تواند به این موضوع کمک کند.

وی افزود: پلك زدن يك روش طبیعی برای مرطوب ساختن چشم است و به نرم ساختن و تازگی چشم کمک می کند.

دکتر مندلسون تصریح کرد: افرادی که دوره های طولانی را در مقابل صفحه رایانه می گذرانند در معرض خطر قرار دارند و این موضوع بویژه برای کارمندان به علت شرایط استریل و غیر طبیعی محیط اداره های مدرن بدتر است.

وی اظهارداشت: امروزه اداره ها معمولا سرد و خشك هستند که محیط مناسب و راحتی را ارائه می دهند، اما این شرایط برای چشم مساعد نیست. (ایرنا)