

الكمبيوتر والإنترنت

إذا كنت ممن يجلسون أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة فإنك
حتما تشتكي من إجهاد العين او جفاف في العين

وهو ما قد يجعلك تعاني من أحد هذه الأعراض :

1. ألم وتعب في العين مع حكة و جفاف .

2. غشاوة أو ضبابية في الرؤية .

3. ضعف النظر للأشياء البعيدة بعد تركيز طويل في شاشة
الكمبيوتر

4. صداع أو ألم في عضلات الرقبة .

5. صعوبة في التركيز عند تنقل النظر بين الكمبيوتر والأوراق أو
المستندات المطبوعة .

6. زيادة التحسس من الضوء .

لذلك عليك أن تتبع ما يلي :

1. أعط عينيك وقتا للراحة وانظر بعيدا عن شاشة الكمبيوتر لمدة
عشر ثوان في كل عشر دقائق .



الكمبيوتر والإنترنت

2. جفاف العين ينتج عن التحديق لفترة طويلة دون تغميض
فبعض الناس لا يغمض عينيه إلا مرة كل دقيقة بينما

الطبيعي أن يكون مرة كل خمس ثوان . فالتغميض يعمل على
ترطيب العين ومنع الجفاف

3. موضع الشاشة مهم لمنع إجهاد العين , فيجب إبعاد الشاشة
عن العين مسافة 60- 80 سم . وإذا كانت أحرف

الكتابة تبدو صغيرة من ذلك البعد فتستطيع تغيير حجم الحرف
كما تشاء .

4. أجعل أعلى الشاشة في مستوى عينيك من حيث الإرتفاع لأن
وضعها عاليا يجهد عضلات الرقبة .

5. الأتربة والغبار على الشاشة يقلل من وضوح الرؤية ويشتت
النظر . فحافظ على شاشة الكمبيوتر نظيفة .

6. راجع الطبيب عندما تطول الشكوى من الإجهاد أو مع ضعف
النظر أو إزدواجية الرؤية.



الكمبيوتر والإنترنت

