**«Как сохранить зрение при работе за компьютером»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Мы проводим за экраном компьютера очень много времени. Однако надо помнить, что несоблюдение правил работы за ним может пагубно сказаться на здоровье глаз.

Риску испортить зрение подвергаются не только офисные работники или фрилансеры — программисты, копирайтеры, дизайнеры, журналисты, рекламисты, маркетологи, операторы и многие другие, чья профессия связана с постоянной работой за компьютером. Это также студенты, школьники, которым необходима работа за компьютером для учебы.

При долгой работе за компьютером могут появиться головная боль, боль в спине и шее и неприятные ощущения в глазах. Глаза устают, поскольку экран мерцает, и находясь на постоянном расстоянии от глаз, монитор удерживает фокус на себе в течение длительного времени, не позволяя взгляду переключаться. Поэтому считывание информации с экрана компьютера — тяжёлая работа для глаз. При чтении с бумаги нагрузка на глаза намного меньше.

Когда глаза постоянно находятся  в напряжении, в них нарушается кровообращение. Из-за этого глаза испытывают недостаток кислорода. Чтобы его компенсировать, кровеносные сосуды расширяются, глаза «краснеют», и сосуды могут лопаться из-за избыточного напряжения. Если никак не ухаживать за глазами и не заниматься снятием напряжения, можно спровоцировать развитие [близорукости](http://klinikaglaz.ru/blizorukost/) или синдрома сухого глаза.

Офтальмологи уже определяют так называемый **компьютерный зрительный синдром (синдром сухого глаза)**, для которого характерны следующие симптомы:

* боль и усталость глаз,
* сухость в глазах,
* жжение и зуд глаз,
* покраснение глаз и лопнувшие сосуды,
* нечёткость видения,
* двоение в глазах,
* вновь появившаяся потребность в очках,
* чувствительность к яркому свету,
* боль в голове, плечах, шее.

Чтобы избежать утомления глаз и возможных проблем со зрением, необходимо соблюдать следующие правила:

1. **Комфортное освещение.** Рабочее место лучше оборудовать слева или справа от окна, так чтобы дневной свет на монитор падал сбоку. Расположение монитора напротив или перед окном создаёт избыточную нагрузку на глаза и некомфортно. Не должно быть разных по яркости изображений в поле зрения, поэтому окна лучше закрывать шторами или жалюзи. Если поставить стол так, как нужно, не удается, можно приобрести антибликовый экран.

1. **Искусственное освещение должно быть равномерным и достаточным.** Нельзя работать за монитором при свете одних только настольных ламп. Должен использоваться непрямой рассеянный свет, который не дает бликов на экране.
2. **Экран расположите так, чтобы глаза оказались на одном уровне с его верхним краем.** Монитор лучше наклонить, чтобы нижняя часть была ближе к вам, чем верхняя. Это позволит сделать уровень наклона зрительной оси оптимальным.
3. **Следите за чистотой экрана,** протирайте его от пыли и загрязнений специальными салфетками, которые не оставляют разводов.
4. **Если вы работаете в очках**, стекла очков также требуется постоянно очищать  мягкой салфеткой. Очки лучше заказать специальные, так называемые «офисные», с защитным покрытием от негативного воздействия мерцательного излучения экрана. Если у вас нормальное зрение, такие очки можно заказать без диоптрий.  Обратитесь в оптику для подбора очков.
5. **Монитор должен находиться на расстоянии 50-60 см от глаз.**Если шрифт кажется мелким, сложно читать на таком расстоянии, выбирайте более крупный шрифт. Если вам требуется печатать с листа, располагайте документы как можно ближе к экрану, чтобы не утомлять глаза частыми движениями туда-обратно. Или меняйте положение листа возле монитора: то справа, то слева. Это приведет к переключению взгляда и поможет снимать напряжение глаз в процессе работы.
6. **Пейте больше воды  не забывайте моргать,** чтобы увлажнять глаза, предотвратить ощущение  сухости и «песка» в них.
7. **Регулярно в течение рабочего дня делайте гимнастику для глаз каждые 1-2 часа.** Упражнения просты и не требуют много времени, позволяют расслаблять и тренировать мышцы глаз.

## Гимнастика для глаз

Чтобы глаза не уставали в течение дня, можно выполнять следующие упражнения для профилактики, зарядку для глаз:

* **Полное расслабление глаз.** Нужно закрыть глаза, расслабить все мышцы тела и постараться расслабиться.
* **Круговые движения.** Перемещайте свой взгляд по кругу: сначала по часовой стрелке, затем против, несколько раз.
* **Горизонтальные или вертикальные перемещения взгляда туда-обратно.** Проделайте такие движения несколько раз. Чтобы чаще вспоминать о такой гимнастике, наклейте на стену или шкаф перед собой яркую цветную табличку с обозначениями перемещения взгляда.
* **Движения взгляда по диагонали.** Сначала перемещайте взгляд из правого верхнего положения в левое нижнее и обратно, а затем из левого верхнего в правое нижнее и обратно, несколько раз.
* **«Косые» глаза.**  «Косите» — несколько раз сводите глаза к переносице и разводите обратно
* **Взгляд на далекий и близкий предмет.** Смотрите попеременно на дальний и близкий предмет, например, на птицу вдали и близкую к окну ветку дерева.
* **Частое моргание.** Во время работы за компьютером люди моргают в несколько раз реже, чем обычно. Чтобы не появлялась сухость в глазах, поморгайте быстро-быстро, сколько сможете. Несколько раз крепко зажмурьтесь.
* **После этой гимнастики можно умыться холодной водой** или просто побрызгать ей на глаза, ненадолго приложите к глазам холодную салфетку. Это стимулирует приток крови к глазам, улучшит их кровоснабжение.

**Соблюдайте эти правила и берегите свое зрение!**