



نگاه کردن به مانیتور ضرر دارد؟

www.bananshop.org



چکیده مقاله

ما می‌خواهیم به عوارض جدی خیره شدن به مانیتور برای چشم بپردازیم. اگر شما هم تا زمان زیادی را پای نمایشگرها می‌گذرانید وقتش رسیده که خیلی جدی به عوارض این کار فکر کنید. همراه ما باشید.

گروه نویسندگان بنان شاپ

دسته بندی: [خانه و زندگی](#)



زمان تقریبی مطالعه این مقاله:

۶ دقیقه

[لینک این مقاله در وبسایت بنان شاپ جهت](#)

[ثبت نظرات شما](#)

زندگی در دنیای امروز و ورود تکنولوژی های مختلف باعث شده که بسیاری از افراد چند ساعت از روز را به مشاهده محتوا در لپ تاپ یا گوشی اختصاص دهند. البته باید بگوییم که ما انسانها برای انجام اغلب فعالیت های روزانه خود به این محصولات نیاز داریم بنابراین استفاده از آنها اجتناب ناپذیر است. با وجود این، استفاده از لپ تاپ و گوشی نیازمند خیره شدن به صفحه نمایشگر است که همین موضوع در دراز می تواند می تواند باعث وارد آمدن آسیب جدی به بینایی افراد باشد. با این مقاله همراه باشید در ادامه به ضررهای نگاه کردن به مانیتور اشاره خواهیم کرد.

تحقیقات های مختلفی پیرامون اثرات جبران ناپذیر صفحه های نمایشگر بر مغز و بدن صورت گرفته است به طور مثال در تحقیقات انجام شده بر روی افراد زیر ۱۵ سال که در طول روز بیشتر از هفت ساعت را به نگاه کردن به صفحه گوشی و لپ تاپ اختصاص می دهند، گزارش ها بیانگر این موضوع است که بخش هایی از مغز این افراد نسبت به مغز کسانی که وقت کمتری را به کار با گوشی و لپ تاپ اختصاص می دهند، متفاوت است. این موضوع دقیقاً همان بلایی است که صفحه نمایشگرها در دراز مدت بر روی ذهن و بدن افراد می گذارند.



زیان های نگاه کردن بیش از اندازه به صفحه مونیتر

۱. نزدیک بینی در کودکان
۲. خسته شدن چشم ها
۳. کاهش انعطاف پذیری فوکوس چشم ها
۴. خشک شدن چشم ها
۵. آسیب به شبکیه چشم

نزدیک بینی در کودکان

نور طبیعی بیرون از خانه برای رشد چشم کودکان بسیار لازم است با وجود این، مطالعات بیانگر این موضوع است که کودکانی که بیشترین وقت خود را پای صفحه های نمایشگر می گذارند اغلب با مشکل نزدیک بینی روبه رو هستند.



خسته شدن چشم ها

استفاده زیاد از گوشی و لپ تاپ باعث ایجاد دوبینی، سردرد و عدم تمرکز می شود.

کاهش انعطاف پذیری فوکوس چشم ها

با ورود افراد به سن میانسالی، کم شدن انعطاف پذیری فوکوس چشم ها به یک مشکل رایج تبدیل شده است در حالی که با خیره شدن بیش از اندازه به صفحه های نمایشگر این مشکل در سنین پایین تر خود را نشان می دهد.



خشک شدن چشم ها

با خیره شدن به مانیتور کمتر پلک زده می شود و همین موضوع باعث خشک شدن چشم ها و کاهش دید و خستگی زیاد چشم ها می شود. در این مشکل چشم در تشخیص لحظه ای اجسام

به شدت ضعیف عمل می کند بنابراین برای پیشگیری از بروز این نوع آسیب به چشم بهتر است ساعت خیره شدن به صفحه های نمایشگر را کم کنید.

آسیب به شبکیه چشم

نور آبی که از سوی نمایشگرهای مختلف تولید می شود می تواند به سلول های حساس به نور موجود در شبکیه چشم آسیب وارد کند. اگر این مشکل در حد حاد باشد می تواند باعث از دست رفتن بینایی کلی فرد شود. البته کودکان بیشتر در معرض این مشکل قرار دارند. سندروم دید کامپیوتری از جمله بیماری هایی است که در اثر کار مستمر با کامپیوتر و صفحه نمایشگرهای گوشی و لپ تاپ به وجود می آید. تا به این جای مقاله پی بردیم که نگاه کردن مستمر و طولانی به صفحه نمایشگرهای مختلف می تواند باعث بروز انواع عارضه های چشمی شود. با وجود این، برخی از افراد به دلیل نوع شغل و فعالیت خود مجبور هستند وقت بیشتری را با سیستم کامپیوتر، لپ تاپ یا گوشی صرف کنند. برای محافظت از چشم ها و به حداقل رساندن آسیب های ناشی از خیره شدن به مانیتور می توانید از یکسری راهکارها کمک بگیرید که در ادامه به آنها اشاره می کنیم.



راهکارهایی جهت مراقبت از چشم در مقابل خیره شدن متمادی به مانیتورها

۱. قانون ۲۰-۲۰
۲. کاهش ساعت کار با مانیتور
۳. پلک بزنید
۴. استفاده از عینک های ضد اشعه
۵. خرید مانیتور مناسب
۶. تنظیم رنگ غالب نمایشگرها
۷. بررسی سلامت چشم
۸. تنظیم ارتفاع نمایشگر مانیتور

نگاه کردن به مانیتور ضرر دارد؟



قانون ۲۰-۲۰

طبق این قانون بعد از بیست دقیقه خیره شدن به مانیتور باید ۲۰ ثانیه به چشم ها استراحت دهید به این صورت که ۲۰ ثانیه به جسمی که در فاصله شش متری از شما قرار دارد، نگاه کنید.

کاهش ساعت کار با مانیتور

یکی از بهترین حالت های کار کردن با انواع سیستم کامپیوتر و لپ تاپ کار کردن با این وسایل دیجیتالی به مدت حداکثر دو ساعت در روز است.

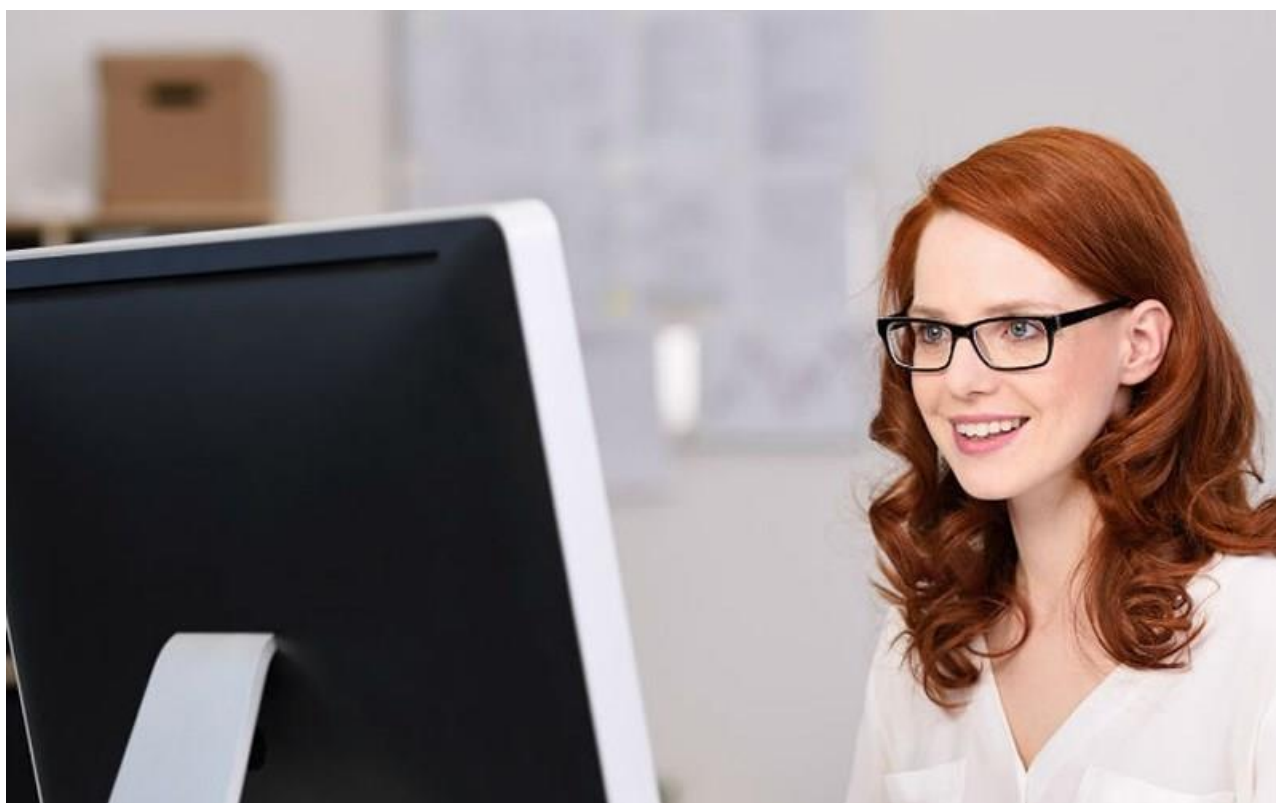


پلک بزنی

پلک زدن امری خودکار است با وجود این، بسیاری از افراد از عدم پلک زدن در هنگام خیره شده به مانیتور خبر می دهند. پلک زدن برای مدت طولانی باعث خشکی چشم می شود که شما برای رفع آن می توانید از قطره چشم استفاده کنید تا محیط داخل چشم همواره مرطوب باشد. پلک بزنی چون با این کار چشمان شما تمیز می شود و عوارض ناشی از نگاه کردن به نمایشگرها کاهش پیدا می کند.

استفاده از عینک های ضد اشعه

نور آبی که از صفحه نمایشگرها ساطع می شود برای چشم ها بسیار ضرر دارد به همین دلیل پیشنهاد می کنیم از عینک های ضد اشعه استفاده کنید چون این نوع عینک ها تا حد زیادی تاثیرات نور آبی را خنثی می کنند.



خرید مانیتور مناسب

برخی از کمپانی ها اقدام به تولید مانیتورهای نموده اند که نور آبی کمتری از آنها ساطع می شود و این ویژگی آسیب های وارده به چشم را کاهش می دهد. خرید مانیتورهای باکیفیت برای حفظ سلامت چشم توصیه می شود.

نگاه کردن به مانیتور ضرر دارد؟

تنظیم رنگ غالب نمایشگرها

از جمله قابلیت های سیستم های عامل از قبیل ویندوز، مک و اندروید استفاده از حالت دارک است به این صورت که می توانید رنگ غالب نمایشگر را از سفید به سیاه تغییر دهید. در نتیجه فشار بر روی چشم ها کاهش پیدا می کند و همین موضوع خستگی چشم ها را به حداقل می رساند.



بررسی سلامت چشم

اگر جزو افرادی هستید که بیشتر وقت خود را صرف کار با کامپیوتر و لپ تاپ می نمایید توصیه می کنیم هر ساله سلامت چشم ها را توسط چشم پزشک بررسی نمایید.

تنظیم ارتفاع نمایشگر مانیتور

ارتفاع مانیتور باید به گونه ای باشد که قسمت بالای مانیتور در یک خط مستقیم با چشم ها باشد. البته فاصله مانیتور از چشم ها حداقل باید نیم متر باشد. مانیتورهای امروزی قابلیت تنظیم شدن دارند به این صورت که کفایت مانیتور را ۱۰ الی ۱۵ سانتیمتر عقب ببرید. با این کار فشار بر ماهیچه های چشم کم می شود. همچنین می توانید از افتادن نور چراغ سقف بر روی صفحه مانیتور جلوگیری کنید.



جمع بندی

خیره شدن به مانیتور در ساعت های متمادی از جمله دلایل بروز مشکلات و عارضه های چشم است؛ به عبارت دیگر، تحریک چشم، تاری دید، سیاهی رفتن چشم و سردرد در نتیجه خیره شدن بیش از

اندازه به مانیتور یا صفحه نمایشگرها ایجاد می شود. با به کار بردن یکسری راهکارها می توانید از بروز انواع عارضه های چشمی جلوگیری کنید.

