



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА



Много сидишь за компьютером? Давай глазам отдых!

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ: ВАШИМ ГЛАЗАМ СРОЧНО НУЖНА ПОМОЩЬ

Информационные технологии бурно развиваются, и без компьютера очень многим из нас теперь не обойтись. Однако долгое сидение за компьютером чревато большими проблемами со здоровьем. В том числе нас может настигнуть синдром сухого глаза. Собственно говоря, на покраснение, чувство сухости в глазах жалуются большинство офисных работников. Так что не случайно его часто отождествляют с «офисным синдромом». О том, какие изменения происходят в наших глазах и как с ними справиться, редакция «ВП» попросила рассказать Владимира Всеволодовича БРЖЕСКОГО (на фото вверху), профессора, заведующего кафедрой офтальмологии Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета.

— СИНДРОМ сухого глаза — заболевание, связанное со снижением качества слезной пленки, покрывающей роговицу глаза. Это происходит по двум причинам. Первая — из-за снижения секреции желез, вырабатывающих компоненты слезной пленки. Это может являться следствием общих заболеваний организма, в том числе ревматизма, диабета, недугов щитовидной железы и некоторых других заболеваний. У женщин еще одной причиной может стать климактерический синдром. Вторая причина — повышенное испарение слезной пленки, напрямую связанное с использованием благ цивилизации. И здесь первую скрипку играет компьютер. Мы напряженно вглядываемся в экран — и начинаем значительно реже, раз в пять, моргать, чем в обычных условиях. Слезная пленка при этом начинает высыхать. Свою грустную лепту вносят и увлеченные игры на мобильном телефоне, и пользование прочими гаджетами.

Отмечу: не только работа за компьютером приводит к синдрому сухого глаза. В офисах развитию недуга немало способствуют различные тепловентиляторы. Последние, к слову, есть и в автомобилях. Так что и длительное нахождение в авто может привести к синдрому сухого глаза.

Бывают случаи, когда синдром сухого глаза становится следствием различных заболеваний глаз. Поэтому при подозрении на синдром сухого глаза желательна консультация офтальмолога. Если вы не вылечили основное заболевание глаз, то не избавитесь и от синдрома сухого глаза. Помните, что под маской синдрома сухого глаза в свою очередь могут скрываться и другие недуги органа зрения.

Иногда к синдрому сухого глаза приводят ношение контактных линз и лазерные операции по улучшению зрения.

Синдром сухого глаза, безусловно, нужно лечить. В тяжелых случаях это заболевание может привести к дистрофическим изменениям в роговице.



Обязательно делайте перерывы при работе с компьютером — особенно если у вас плохое зрение.

ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

1. Чувство дискомфорта в глазах.
2. Ощущение сухости.
3. Покраснение.
4. Жжение.
5. Ощущение инородного тела, «песка» в глазу.
6. Непроизвольное слезотечение также говорит о том, что вы слишком утомляете свои глаза, сидя за компьютером.

САМЫЙ ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

(обязательно выполняем в перерывах во время работы на компьютере — минимум раз в час)

1. Закрываем глаза, с силой зажмуриваемся. Посидим в таком положении 1 — 2 минуты. Открываем глаза. Старайтесь, чтобы хотя бы в эти несколько минут вас никто и ничто не отвлекло. Есть возможность — повторяем упражнение.
2. Пока глаза зажмурены, желательны выполнить легкий круговой массаж век пальцами. Продолжительность массажа — 1 — 2 минуты.
3. В течение минуты часто-часто моргаем.
4. Есть еще пара минут — подойдите к окну, посмотрите вдаль.

Кроме синдрома сухого глаза при длительной работе за компьютером развивается и зрительное переутомление глаза. В зоне риска граждане, имеющие высокую степень близорукости, а также астигматизм. Еще сложнее ситуация с теми, кто страдает дальнозоркостью. Если это ваш случай — делайте перерывы в работе как можно чаще.