

الشاشات وعينيك





الشاشات في كل مكان — الهواتف، الحواسيب، الأجهزة اللوحية، التلفزيونات، وحتى الساعات الذكية.

تساعدنا على العمل والتعلم والبقاء على اتصال. لكن قضاء ساعات طويلة في النظر إلى الشاشات قد يجعل عينيك تشعر بالتعب أو الجفاف أو عدم الراحة. هذا لا يسبب ضررا دائما، لكنه قد يؤثر على شعور عينيك، ومدى قدرتك على التركيز والرؤية خلال النهار.

الخبر السار هو أن هناك خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحة وراحة عينيك أثناء استخدام الشاشات.

كيف تؤثر الشاشات على عينيك

تركز عينك باستمرار وتعيد التركيز عندما تنظر إلى الشاشة. تتحرك ذهابا وإيابا، وتتأقلم مع تغير الضوء، وتبذل جهدا أكبر عند قراءة الصور الصغيرة أو المشرقة.

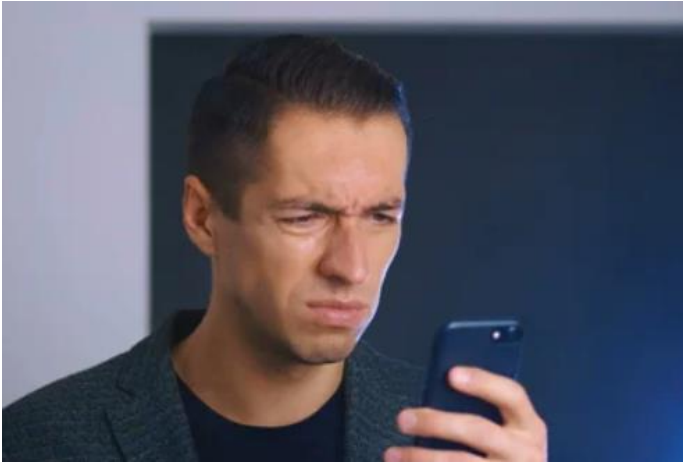
بعد فترات طويلة، قد يؤدي هذا الجهد إلى إجهاد العين الرقمي، والذي يسمى أحيانا متلازمة الرؤية الحاسوبية (CVS)



تشمل الأعراض الشائعة لمتلازمة CVS:

- العيون متعبة أو مؤلمة
- رؤية ضبابية
- الصداع
- عيون جافة أو حكة أو دامعة
- ألم في الرقبة أو الكتف
- صعوبة في التركيز بعد أن ابعد نظري بعيدا عن الشاشة

غالبا ما تتحسن هذه الأعراض عندما تريح عينيك أو تأخذ فترات راحة من استخدام الشاشة.



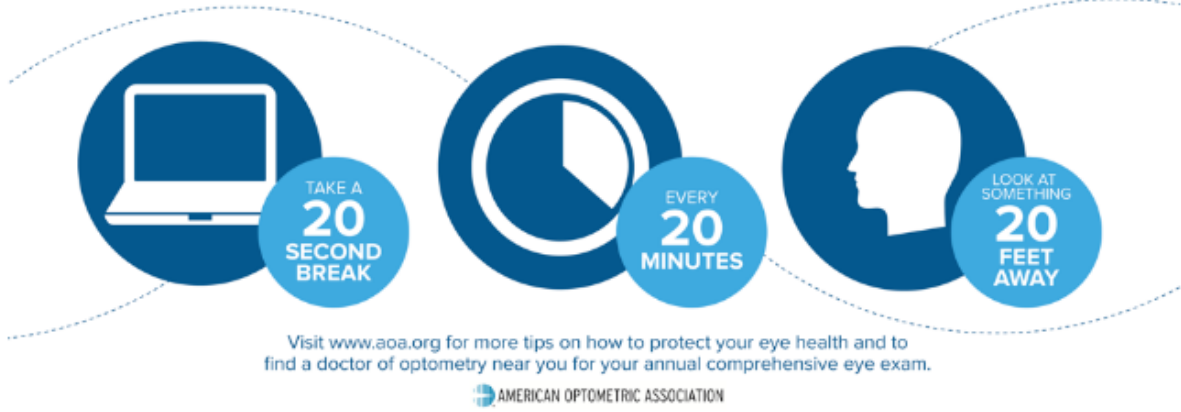
لماذا يحدث إجهاد العين

هناك عوامل تسبب إجهاد العين الرقمي:

- **الرمش أقل:** عند النظر إلى الشاشات، يرمش الناس تقريبا نصف المعتاد. الرمش يحافظ على رطوبة العينين، لذا فإن الرمش الأقل يعني جفاف وتهيج العين.
- **التركيز القريب:** القراءة أو العمل عن قرب تجعل عضلات عينيك تعمل بجهد أكبر.
- **الوهج والإضاءة:** الشاشات الساطعة أو الانعكاسات قد تجعل عينيك تجهدان الرؤية بوضوح.
- **الوضعية السيئة:** الجلوس قريبا جدا، بعيدا جدا، أو على ارتفاع خاطئ قد يجعل التركيز أكثر صعوبة.
- **تصحيح الرؤية غير الأمثل:** إذا لم تكن نظاراتك أو عدساتك اللاصقة محدثة، تحتاج عينك إلى العمل بجهد أكبر.

20/20/20

TO PREVENT DIGITAL EYE STRAIN



قاعدة 20-20-20

واحدة من أسهل الطرق لمنح عينيك فرصة هي قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء على بعد 20 قدما لمدة لا تقل عن 20 ثانية. هذا يرخي عضلات التركيز ويساعد في منع التعب. يمكنك حتى تعيين تذكير على هاتفك أو الكمبيوتر حتى يصبح عادة.

قم بإعداد شاشتك لتكون مريحة

طريقة استخدامك للشاشة تحدث فرقا كبيرا. إليك بعض النصائح:

- حافظ على مسافة الذراع (حوالي 50-70 سم).
 - يجب أن يكون الجزء العلوي من الشاشة عند مستوى العين أو أقل قليلا.
 - اضبط السطوع ليتناسب مع ضوء الغرفة—ليس ساطعا جدا ولا خافتا جدا.
 - قلل من الوهج باستخدام فلتر شاشة غير لامع أو وضع الشاشة بعيدا عن النوافذ أو الأضواء الساطعة. استخدم إعداد فلتر أزرق، خاصة في وقت متأخر من المساء.
 - زد حجم النص إذا وجدت نفسك تنظر إلى الشاشة.
- التعديلات الصغيرة يمكن أن تقلل بشكل كبير من إرهاق العين مع مرور الوقت.



حافظ على رطوبة عينيك

جفاف العين هو من أكثر الشكاوى شيوعاً أثناء استخدام الشاشة.

للمساعدة:

- رمش كثيراً—حاول أن تذكر نفسك بوعي.
- استخدم الدموع الصناعية (قطرات مرطبة للعين) إذا شعرت بالجفاف أو الحرقان.
- قم بترطيب مساحة عملك إذا كان الهواء جافاً.
- تجنب التكييف مباشرة على عينيك، أو ارتد نظارات الكمبيوتر لحمايتها
- اشرب الكثير من الماء للحفاظ على ترطيب جسمك بالكامل



إذا كنت ترتدي نظارات أو عدسات لاصقة، تأكد من أن وصفتك الطبية محدثة.

يستفيد بعض الأشخاص من نظارات الحاسوب، المصممة لاستخدامها على مسافة مريحة من الشاشة. يمكن أن تقلل هذه النظارات الإجهاد خلال جلسات العمل الطويلة.

إذا لم تكن متأكداً، اسأل طبيب العيون الخاص بك—التعديلات البسيطة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.



استخدام الشاشة عند الأطفال: نصائح للآباء

ينشأ الأطفال اليوم محاطين بالشاشات، لذا الهدف ليس تجنبها تماما، بل استخدامها بطريقة صحية ومتوازنة. النصائح الحالية تركز أقل على الحدود الزمنية الصارمة وأكثر على كيفية ومتى ولماذا تستخدم الشاشات.

بالنسبة للأطفال الصغار جدا (تحت سن 18 شهرا)، يجب تجنب الشاشات عموما، باستثناء مكالمات الفيديو مع العائلة. بالنسبة للأطفال من عمر 2 إلى 5 سنوات، يجب أن يقتصر استخدام الشاشة على حوالي ساعة واحدة يوميا، ويجب أن يكون المحتوى عالي الجودة وتعليميا يشاهد مع أحد الوالدين.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنا، لا يوجد عدد ساعات "آمن" واحد. بدلا من ذلك، يجب على الآباء التأكد من أن وقت الشاشة لا يحل محل النوم أو اللعب في الهواء الطلق أو الواجبات المدرسية أو وقت العائلة.

العادات البسيطة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا:

- أبق الشاشات خارج غرف النوم، خاصة في الليل
- تجنب الشاشات أثناء أوقات الوجبات
- شجع الاستراحات المنتظمة والأنشطة الخارجية
- شاهد أو استخدم الشاشات معا عندما يكون ذلك ممكنا

والأهم من ذلك، يجب على الآباء أن يكونوا قدوة جيدة. غالبا ما يقلد الأطفال عادات البالغين، لذا فإن الاستخدام المتوازن للشاشة في المنزل يساعدهم على تطوير سلوكيات صحية تدوم مدى الحياة.



الضوء الأزرق: هل يجب أن تقلق؟

تصدر الشاشات ضوءاً أزرق مع أطوال موجية قصيرة، مما أثار مخاوف بشأن تأثيرها على صحة العين وأنماط النوم.

تظهر الأبحاث الحديثة أن الضوء الأزرق من الشاشات لا يضر العينين، لكنه يمكن أن يؤثر على أنماط النوم إذا استخدمت الشاشات في وقت متأخر من الليل.

لمساعدتك على النوم:

- استخدم وضع الليل أو فلتر الضوء الأزرق على أجهزتك في المساء.
- حاول تقليل وقت الشاشة لمدة ساعة على الأقل قبل النوم.
- استخدم نظارات مزودة بفلتر حجب أزرق لقطع الضوء الأزرق القصير في طول الموجة.

متى يجب زيارة أخصائي رعاية العيون

إذا كنت تعاني من صداع متكرر، أو ضبابية في الرؤية، أو انزعاج مستمر في العين، فمن الجيد حجز فحص للعين. يمكن لأخصائي البصريات استبعاد مشاكل أخرى واقتراح حلول شخصية.

ملخص

الشاشات جزء من الحياة الحديثة، لكن عينيك لا يجب أن تتألم.

باتباع قاعدة 20-20-20، وتنظيم مكان عملك بشكل صحيح، والحفاظ على ترطيب عينيك، وأخذ فترات راحة منتظمة، يمكنك أن تبقى مرتاحاً وترى جيداً دائماً.

عادات الشاشة الصحية اليوم تساعد على ضمان بقاء عينيك صحية ومريحة غداً.