

# ΑΓΩΓΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Δρ Ανδρέας Παπανδρούδης, MD, PhD

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ

Καθηγητής Νοσηλευτικής ΔΙΠΑΕ (Διδυμότειχο)

-----

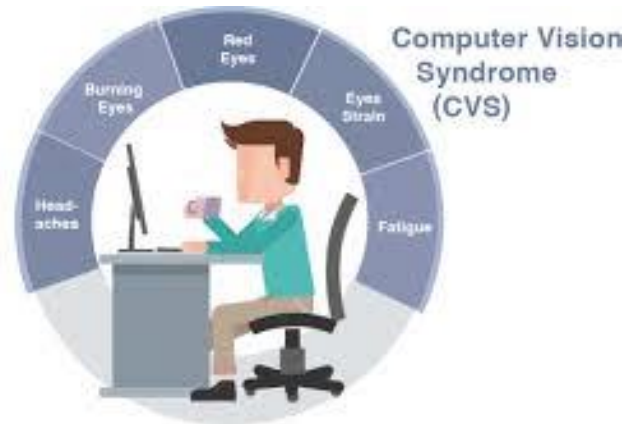
Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Έβρου

Μέλος ΔΣ Πανελλήνιου Ιατρικού Συλλόγου

Αντιπρόεδρος Ευρωπαϊκής Ένωσης Ειδικευμένων  
Ιατρών (UEMS)

# COMPUTER VISION SYNDROME

(Σύνδρομο Κατάχρησης Οθονών –  
Κινητό, Lap-top, Tablet, PC, κα)



# COMPUTER VISION SYNDROME

- Η κατάσταση η οποία είναι αποτέλεσμα εστίασης των ματιών σε έναν υπολογιστή ή άλλη οθόνη, για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, χωρίς διάλλειμα
- **Εκδηλώσεις** του συνδρόμου μπορεί να είναι:
  - Θολή όραση
  - Διπλωπία (διπλή εικόνα) ή πολυωπία (πολλαπλή εικόνα)
  - Ξηροφθαλμία, ερεθισμένα (κόκκινα) μάτια
  - Οφθαλμική κόπωση
  - Πονοκέφαλοι
  - Πόνος στον αυχένα, στην πλάτη, εξάντληση
  - Ζάλη, ίλιγγος, δυσκολία στην εστίαση των ματιών σε ένα αντικείμενο

# COMPUTER VISION SYNDROME

- Τα συμπτώματα μπορούν να επιδεινωθούν από κακές συνθήκες φωτισμού, ή αν φυσάει αέρας προς τα μάτια
- Δεν είναι ένα συγκεκριμένο πρόβλημα
- Αντίθετα, περιλαμβάνει ένα φάσμα εκδηλώσεων οφθαλμικής κόπωσης και δυσανεξίας
- Έρευνες δείχνουν ότι 50-90 % των ανθρώπων που εργάζονται σε μία οθόνη, έχουν τουλάχιστον κάποιες από αυτές τις εκδηλώσεις
- Αν υπάρχει προσήλωση σε οθόνη πάνω από 3 ώρες την ημέρα, το ποσοστό μπορεί να φθάσει το 90 %

# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

### What You will Feel as Computer Vision Syndrome?

- Blurred vision
- Eye strain
- Dry, red eyes
- Eye irritation
- Headaches
- Neck pain
- Back pain



# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



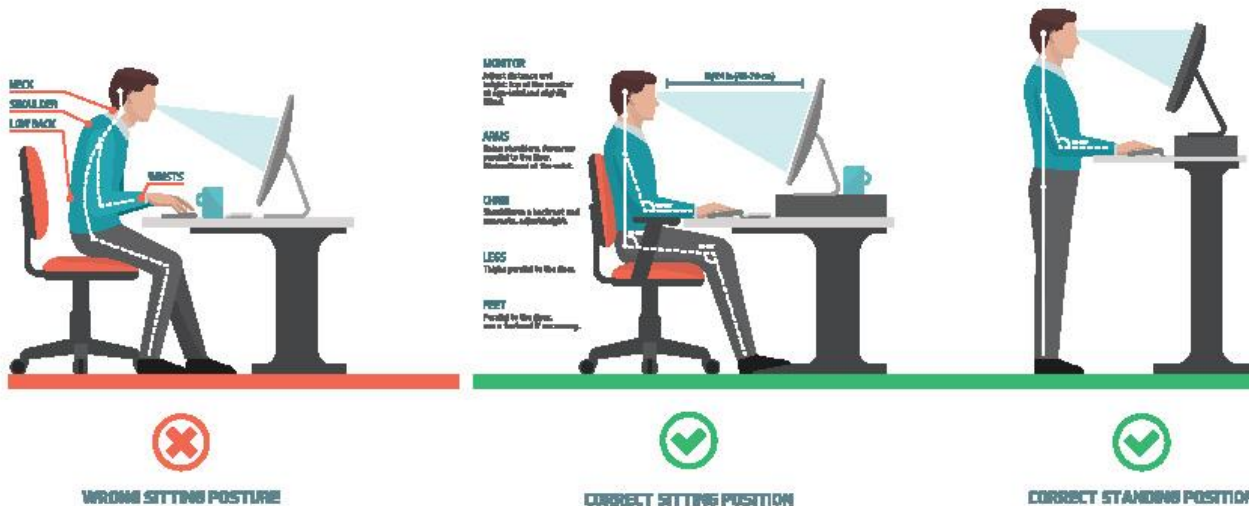
# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



# COMPUTER VISION SYNDROME ΠΡΟΛΗΨΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

## ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ή ΑΛΛΗΣ ΟΘΟΝΗΣ





# COMPUTER VISION SYNDROME ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Μερικές απλές αλλαγές για την βελτίωση των συμπτωμάτων και την πρόληψη νέων προβλημάτων
- **Ελαττώστε την φωτεινότητα:** αλλάξτε τον φωτισμό του περιβάλλοντα χώρου, ώστε να μειωθεί η επίδρασή του στην οθόνη του υπολογιστή
- **Ρυθμίστε το γραφείο σας:** η καλύτερη θέση της οθόνης του υπολογιστή είναι ελαφρά κάτω από το επίπεδο των ματιών, 50-70 εκατοστά από το πρόσωπό σας. Δεν πρέπει να εκτείνετε τον αυχένα σας ή να πιέζετε τα μάτια σας για να δείτε καλά στην οθόνη

# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- **Κάντε ένα διάλειμμα.**
- Ακολουθείστε τον κανόνα 20-20-20: κάθε **20** λεπτά χρήσης κοντινής οθόνης, κοιτάξτε μακριά, σε απόσταση πάνω από 6 μέτρα (**20** πόδια), για **20** δευτερόλεπτα.
- Ανοιγοκλείνετε συχνά τα μάτια σας για να διατηρούνται υγρά.
- Αν τα αισθάνεστε ξηρά – στεγνά, χρησιμοποιείτε οφθαλμικές σταγόνες.
- Κάντε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα, 15 λεπτών, μετά από ένα δίωρο χρήσης οθόνης

# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Χρησιμοποιείτε **τεχνητά δάκρυα** για την εφύγρανση των ματιών σας, όταν τα αισθάνεστε ξηρά ή στεγνά
- Χρησιμοποιείτε **έναν υγραντήρα στο δωμάτιο** με τον υπολογιστή ή άλλη οθόνη
- Να εξασφαλίσετε **επαρκή φωτισμό** στο δωμάτιο που εργάζεστε με οθόνη. Δεν πρέπει η συσκευή (οθόνη) να είναι φωτεινότερη από το περιβάλλον

# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- **Αλλάξτε τις ρυθμίσεις της οθόνης:** ρυθμίστε την φωτεινότητα, την αντίθεση (contrast) και το μέγεθος της γραμματοσειράς, για να βρείτε το κατάλληλο για εσάς
- **Να επισκέπτεστε τον Οφθαλμίατρό σας** τακτικά για εξέταση και η συνταγή των γυαλιών σας (αν φοράτε) να είναι πρόσφατη.
- Να αναφέρετε στον Οφθαλμίατρό σας τα τυχόν προβλήματα που έχετε. Μπορεί να χρειάζεστε γυαλιά (αν δεν φοράτε ήδη).
- Ο Οφθαλμίατρος θα αποφασίσει αν πρέπει να φοράτε τα κανονικά γυαλιά σας στον υπολογιστή ή αν χρειάζεστε ειδικά γυαλιά.

# COMPUTER VISION SYNDROME

## ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Τα παιδιά πρέπει επίσης να ελέγχουν τακτικά τα μάτια τους.
- Διασφαλίστε ότι ο υπολογιστής που χρησιμοποιούν είναι στο σωστό ύψος και οι συνθήκες φωτισμού είναι οι ιδανικές.
- Να τους προτρέψετε να κάνουν συχνά διαλείμματα από τις οθόνες για να ξεκουράζονται τα μάτια τους.