

Правда ли, что гаджеты портят зрение?

Если вы работаете за компьютером и не отрываетесь от смартфона и планшета до тех пор, пока не уткнетесь лицом в подушку, то знайте – с этим нужно что-то делать и немедленно. Да, мы тоже из тех, кто не представляет своей жизни без гаджетов, но увлечение социальными сетями и любимыми сайтами, чтобы все было в выигрыше, стоит совместить с полноценной заботой о здоровье. Вас тоже нервируют разговоры о том, что компьютер портит зрение? Давайте разбираться, что с этим можно и нужно делать.



"Мы постоянно обсуждаем информацию о том, что цифровые устройства пагубно влияют на зрение, но на самом деле, ни одно исследование пока не подтвердило так называемый риск для здоровья", – говорит калифорнийский врач Скотт Шехтер. И, тем не менее, увлечение гаджетами может привести к определенным неприятным симптомам.

"Количество морганий значительно снижается, когда мы смотрим на горящий экран", – рассказывает эксперт Джеффри Аншель. И вот почему это представляет собой проблему: каждый раз, когда мы моргаем, слеза увлажняет поверхность глаза. Но уже через несколько секунд пленка начинает исчезать, так что глаз необходимо снова покрыть слезной пленкой. Нормальным принято считать интервал от 5 до 7 секунд, но гаджеты обычно растягивают его до 12 секунд. "Это сушит поверхность глаза, в результате чего клетки деградируют и отмирают", – добавляет Аншель.

Иными словами, даже если не говорить о влиянии "голубого света" на качество сна, компьютер может вызвать проблемы со зрением в долгосрочной перспективе. Но вот шесть приемов, которые помогут это предотвратить.

1. Делайте перерывы.

"По крайней мере шесть раз в день закрывайте глаза на 60 секунд", – говорит Скотт Шехтер. Конечно, пообещать себе держать глаза закрытыми каждый час значительно проще, чем сделать это. Но вы можете заниматься минутной медитацией каждый раз, когда отвечаете на звонок. Или, если ваша работа не связана с общением по телефону, просто ставить себе будильник. "Хорошо работают и теплые компрессы перед сном", – замечает эксперт специально для тех, у кого не получается следовать графику.

2. Используйте искусственные слезы.

Офтальмологи напоминают, что глаза после продуктивной работы за компьютером важно увлажнять точно так же, как и свое тело после тренировки. Скотт Шехтер рекомендует держать бутылочку искусственных слез – простейших глазных капель – на рабочем столе и на прикроватной тумбочке. "Приучите себя капать в глаза три или четыре раза в день, вне зависимости от интенсивности работы, – говорит он. – Это нормализует качество слезной пленки, и позволит вам чувствовать себя отлично".

3. Принимайте добавки.

"Гамма-линолевая кислота, как было доказано, уменьшает симптомы сухого глаза и увеличивает гладкость глазной поверхности", – объясняет Шехтер. Это означает, что вместе со здоровой и сияющей кожей, получению которой способствуют витамины, вы получите очень полезную опцию. Некоторые исследователи пришли к выводу, что положительный эффект на зрение оказывают и омега-3 жирные кислоты. Так что чем чаще вы устраиваете себе и близким рыбный день, тем лучше.

4. Вооружитесь светофильтром.

Как справиться с вредным воздействием "голубого света" на сетчатку глаза? Ответ прост – аксессуары. Если вы носите очки по рекомендации врача, попросите его подобрать вам линзы с синим светофильтром, который уменьшит отражение и снимет усталость. Если же очки с диоптриями вам ни к чему, обратитесь в оптику, чтобы найти идеальный вариант с фильтрованными линзами, который вы станете использовать исключительно для работы.

5. Измените настройки экрана.

В случае, если вы приходите на работу к 10 утра, но уже в 5 часов вечера глаза устают так, что смотреть на экран становится невозможно, то не исключено, что все дело в настройках монитора и положении компьютера по отношению к вам. По словам Шехтера, ваш компьютер должен находиться немного ниже уровня глаз – это позволяет всегда держать глаза чуть менее открытыми, а значит, чуть более увлажненными. Для этого попробуйте приподнять свой стул или приобрести объемную подушку.

6. Дышите глубже.

Звучит немного странно, но правильное дыхание также может спасти глазную пленку от пересыхания. Джеффри Аншель объясняет, как это происходит: в то время как рабочий день близится к завершению, ваше дыхание становится все более частым из-за стресса и усталости. Это уменьшает оксигенацию мозга, а недостаток кислорода тут же оказывает влияние на все системы организма. "Проще говоря, лучшее, что вы можете сделать для здоровья глаз и отличного самочувствия – это перерывы, которые следует проводить на открытом воздухе", – заключает эксперт.

<http://www.stylenews.ru/krasota/6-sovetov-dlya-tekh-kto-ves-den-provodi/>