



- تشوش متقطع في الرؤية يزداد مع تقدم يوم العمل.
- حساسية للضوء ولا سيما عند القيادة أو دخول الأماكن المضاءة بشدة.
- إحساس بألم وثقل في العينين مع صداع ذي صفات خاصة إذ يستيقظ الشخص مرتاحاً ويبدأ الألم والثقل مع تقدم يوم العمل ليصل إلى ذروته ليلاً وقبل النوم.
- فإذا كنت تعاني من أحد هذه الأعراض أو قسم منها فهذا يعني أن هناك خللاً في نمط ممارستك لأعمالك اليومية، ولا بد من تعديلات مهمة في طريقة وظروف ممارستك لعملك وهنا نقدم بعض النصائح المهمة للحفاظ على صحة العين أثناء العمل على الشاشات الإلكترونية:
- 1. تجزئة فترة العمل وأخذ استراحات منتظمة (يكفي إغماض العين لمدة 30 ثانية كل نصف ساعة لإعطاء الفرصة للجسم الهدي ليسترخي).
- 2. أخذ قسط كاف من النوم ولا سيما الليلي لكي يتاح لعضلات العين الاسترخاء وتجديد النشاط.
- 3. مكافحة جفاف العين باستعمال القطرات العينية المرطبة وزيادة معدل الرمش بشكل متعمد أثناء استخدام الكمبيوتر.
- 4. مستخدم النظارات أو العدسات اللاصقة التأكد من أن وصفة

- ثالثاً تتألف الشاشة الإلكترونية عادة من آلاف النقاط المضيئة التي تهتز بشكل طفيف يكاد أن يكون غير مرئي إلا أن محصلة الاهتزازات الدقيقة لآلاف النقاط المشكلة لصورة ما تؤدي إلى اهتزاز هذه الصورة بشكل طفيف بين كل فترة زمنية وأخرى، مما يجبر العين على التحريك الدقيق لإعادة تموضع الخيال على شبكية العين. هذه الحركة الدقيقة المستمرة مسؤول عنها عضلات العين الخارجية التي تبقى في حالة استنفار وعمل دائم طوال فترة المتابعة للشاشة الإلكترونية مما يعرضها لحالة إجهاد تظهر غالباً في نهاية يوم العمل على شكل حس ثقيل في العين ورغبة ملحة في إغماضهما وحاجة للنوم في اقرب فرصة لكي تسترخي هذه العضلات وتجدد مخزونها الوظيفي وإلا تراكم الإجهاد وما بعد يوم ليسبب حس ثقيل وألم دائم أو متقطع في العينين أو حولهما.
- وأشار د. عماد إلى أن هناك ما يسمى بـ (متلازمة الإجهاد البصري أو متلازمة شاشة الحاسوب) تتجلى بمجموعة من الأعراض قد يظهر بعضها أو جميعها بحسب شدة الإجهاد وأهمها:
- احمرار واحتقان في الملتحمة (غشاء رقيق يغطي بياض العين).
- الإحساس بالحرقة والجفاف في العينين أو بالعكس يظهر الدمع أحياناً.