

Karantinas kaip reikiant išbalansavo įprastą gyvenimą. Dirbame nė neišlipę iš [lovos](#), nuvesti vaiką į mokyklą reiškia pasodinti jį prie darbo stalo kompiuterio, o didžiausia savaitgalio pramoga tapo filmų ir serialų peržiūra iki ryto. Ar susimąstėte, koks tai didžiulis iššūkis akims? „Regos centro“ vadovas, med. dr. Paulius Rudalevičius sako, kad regai kenkia ne kompiuteris ar ekranai, o blogi mūsų įpročiai.

P. Rudalevičius pastebi, kad visuomenėje sklindo mitas, jog sėdėjimas prie kompiuterio gali sukelti akių ligas. „Šiandieniniai kompiuterių ekranai yra saugūs ir nekenkia mūsų regai, tačiau žala atsiranda tuomet, kai dirbame be saiko ir be jokių taisyklių. Tuomet išsivysto vadinamasis kompiuterinis regos sindromas, kuris pasireiškia akių nuovargiu, diskomfortu, graužimu, paraudėjimu, sausumu. Žmonės netgi vaikšto pas neurologus ar psichiatrus dėl galvos, kaklo skausmo, nemigos, nuovargio. Dažniausiai tai nėra akių liga ar kiti sveikatos sutrikimai – tai persidirbusio ir savęs neprižiūrinčio žmogaus problema“, – teigia jis. Gydytojas sako, kad su kompiuteriu galima dirbti saugiai, tačiau reikėtų atkreipti dėmesį į keletą dalykų.

Darbo ir poilsio režimas

Pasak P. Rudalevičiaus, mūsų akys yra sutvertos žiūrėjimui, ir nuo to, kad visą dieną į kažką žiūrime, joms nieko blogo neatsitiks. Pavojus atsiranda, kai be pertraukos ir ilgai žiūrime į viename atstume esančią užduotį – tuomet akys persitempia ir susidaro akomodacijos spazmas, akis tarsi koks mechanizmas užstringa savo viduje.

„Akys ilsisi tada, kai pakeičiamas matymo atstumas. Jei 20 minučių dirbate, padarykite 20 sekundžių pertraukėlę – to pilnai užteks pailsinti akis. Per pertrauką pažiūrėkite į skirtingus nuotolius – būtent taip akys geriausiai atsipalaiduoja įtempto darbo metu“, – pataria gydytojas.

Jis taip pat pabrėžia, kad ne ką mažiau svarbus ir bendras organizmo darbo ir poilsio režimas. Jei ilgai sėdime vienoje pozicijoje, atsiranda kaklo, galvos, nugaros skausmai. Gydytojas rekomenduoja kas valandą padaryti 5–10 minučių pertraukėlę ir pasivaikščioti, atlikti tempimo pratimus ar kitą mankštą. Pasak jo, tokiu režimu galima drąsiai dirbti visą dieną.

Darbo aplinka

Akių gydytojas sako, kad prieš darbą vertėtų pasirūpinti tinkama aplinka. „Visų pirma, patalpa turėtų būti gerai išvėdinta. Suaugusieji dažnai tai supranta patys, tačiau jei jūsų vaikai mokosi namuose, būtinai bent du kartus per dieną išvėdinkite jų kambarį. Darbo vietoje turėtų būti patogų. Geriausia, kad atstumas nuo ekrano būtų jo ištiržainė, padauginta iš 1,5 arba 2,5 karto – kuris variantas priimtinesnis, pasirinkite patys. Taip pat labai svarbus patalpos apšvietimas. Ekrane neturėtų atsispindėti jūsų langai ir iš jų sklindanti šviesa – tai dirgina akis. Reikėtų užtraukti užuolaidas arba naudoti šoninį apšvietimą“, – teigia jis.

Kompiuterio ekrano nustatymai

Padėti mažiau varginti akis gali ir tinkami kompiuterio ekrano nustatymai. „Jei dirbate šviesioje aplinkoje, ekranui reikia intensyvesnio apšvietimo, jei patalpa tamsesnė – reikėtų pritemdyti ir ekraną. Tais atvejais, kai į ekraną žiūrite naktį, jums neturėtų susidaryti įspūdis, kad kažkas į jus šviečia. Kai ekranas per ryškus, tai tolygu žiūrėjimui tiesiai į saulę, todėl ilginiui dirbant atsiranda akies dirglumas“, – pasakoja akių gydytojas.

Jis taip pat teigia, kad kuo didesnė ekrano rezoliucija – tuo geriau. Geresnė raiška ir geresnis kontrastas mažiau dirgina akį ir yra saugesnis. Taip pat svarbi ir ekrano spalvinė temperatūra. „Tiek saulės spinduliai, tiek ekranuose esantys šviesos spinduliai turi spalvų spektrą – nuo raudonos iki mėlynės. Kuo arčiau mėlynos pusės jis nustatytas, tuo labiau dirgina akis. Jei norite jas nuraminti, optimalu būtų spektrą nustatyti maždaug per vidurį“, – pataria oftamologas.

Mėlynos šviesos grėsmė

P. Rudalevičius sako, kad nemažą įtaką mūsų darbui ir regai turi mėlyno spektro ekranų šviesa. „Mėlyna šviesa dalyvauja reguliuojant mūsų cirkadinį ritmą – dieną būdraujame, o naktį miegame. Iš esmės mėlyna šviesa mus veikia teigiamai – ji padeda puoselėti emocinę ir fizinę sveikatą, palaiko mus energingus. Tačiau kai į ekranus žiūrime vėlai vakare ir naktį, smegenys mėlyną šviesą sieja su dienos metu ir dalinai slopina miego hormono gamybą, todėl jos vis dar gyvena dienos režimu. Tuomet žmonės pradeda skųstis, kad neišsimiegojo, jų ritmas sutrikęs, dieną norisi miego, krenta produktyvumas. Stebuklingo būdo išvengti neigiamo mėlynos šviesos poveikio nėra. Tiesiog reikia turėti protingą darbo ir miego laiką bei jo laikytis. Jei į ekranus žiūrėsite naktimis, prieš pat miegą, pajusite, kad sunkiau užmigti, o akys kitą dieną yra pavargusios“, – pasakoja jis.

Akinių nešiojimas

Akinius nešiojantiems žmonėms gydytojas pataria turėti lęšius su antirefleksine danga. Jie

sumažina aplinkinių šviesos šaltinių atspindžius ir yra pralaidesni šviesai, todėl akys mažiau pavargsta.

Jis taip pat išskiria vyresnio amžiaus pacientus, kurie vengia nešioti gydytojo skirtus akinius skaitymui. „Vyrauja mitas, kad jeigu jie pradės nešioti akinius, rega dar labiau pablogės. Tiesa ta, kad užsidėję akinius, žmonės mato geriau, todėl po to juos nusiėmus rega iš tikrųjų atrodo pablogėjusi. Taip yra todėl, kad jie iki tol buvo įpratę prie tokio matymo ir skirtumas pradėjus nešioti akinius atrodo labai didelis. Visgi jei gydytojai yra paskyrę akinius skaitymui ir darbui su kompiuteriu, juos nešioti būtina“.

Tiems, kurie nešioja kontaktinius lęšius, akių gydytojas rekomenduoja esant galimybei karantino metu padaryti pertrauką. „Dažniausiai žmonės kontaktinius lęšius renkasi dėl kosmetinių priežasčių, tad namuose nėra reikalo juos nešioti. Kontaktiniai [lęšiai](#) ir taip vargina akį, o sėdint prie kompiuterio akis papildomai džiūsta ir yra dar labiau dirginama. Svarbu paminėti ir tai, kad vienas iš koronaviruso patekimo į organizmą kelių yra būtent per akies junginę. Naudojant kontaktinius lęšius, akys tiesiogiai liečiamos su pirštais, taigi užkrato rizika virusu didėja. Šiuo atveju akiniai yra geriau nes jie sudaro dalinį apsauginį barjerą nuo koronaviruso patekimo. Dabar puiki proga pailsinti akis ir namuose rinktis akinius. Baigsis karantinas – žmonės galės vėl užsidėti kontaktinius lęšius“, – pataria P. Rudalevičius.

