



Θεόδωρος Λάλιας MD, FEBO, Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Γρ.Λαμπράκη 219, ΤΚ: 54352, Θεσσαλονίκη, τηλ: 2310950650, email:laliasvision@gmail.com

Συχνές ερωτήσεις για το Computer Vision Syndrome (Σύνδρομο Οθόνης Η/Υ)

Τι είναι το Computer Vision Syndrome (CVS);

Το CVS αποτελεί ένα σύνδρομο της σύγχρονης εποχής καθώς οι υπολογιστές έχουν γίνει πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας τόσο στην εργασία όσο και στον ελεύθερο χρόνο. Πρόκειται για μια κατάσταση των ματιών μετά από παρατεταμένη και καθημερινή ενασχόληση σε οθόνη ηλεκτρονικού υπολογιστή, laptop, κινητό τηλέφωνο, tablet κτλ.

Τι συμπτώματα έχει το CVS;

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι : αίσθημα ξηροφθαλμίας, αίσθημα καύσου στα μάτια, ερυθρότητα οφθαλμών, θολή όραση, περιοφθαλμικό άλγος, ζάλη, διπλωπία, κόπωση και πονοκέφαλοι.

Αυτά μπορούν να υπάρχουν όλα μαζί είτε και ξεχωριστά σε διαφορετικό βαθμό.

Η ένταση τους εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του ασθενούς, τις ώρες ενασχόλησης σε οθόνη, τις περιβαλλοντικές συνθήκες και την συνύπαρξη άλλων παθήσεων οφθαλμολογικών και μη.

Υπάρχει θεραπεία για το CVS;

Η θεραπεία του CVS είναι πολυπαραγοντική. Ορισμένα μέτρα πρόληψης είναι τα εξής :

- Συχνά διαλείμματα λίγων δευτερολέπτων από την εργασία στην οθόνη. Αυτό βοηθάει τους οφθαλμοκινητικούς μυς να χαλαρώνουν από την προσαρμογή τους στην κοντινή εργασία. Πρακτικά κάθε 20 λεπτά μπορείτε να κοιτάτε για περίπου μισό λεπτό μακριά από την οθόνη (πχ έξω από το παράθυρο).
- Επαρκείς ώρες συνεχόμενου νυχτερινού ύπνου (τουλάχιστον 8) βοηθάνε επίσης στη χαλάρωση των μυών του ματιού.
- Επιλέξτε ρυθμίσεις στον υπολογιστή / tablet (πχ eye comfort, night shift) ώστε η οθόνη να περιορίζει το 'μπλε φως' που εκπέμπει, ειδικά τις βραδυνές ώρες.
- Η συχνή χρήση τεχνητών δακρύων βοηθά στην ενίσχυση του φυσικού δακρυϊκού φιλμ και στην καταπολέμηση συμπτωμάτων ξηροφθαλμίας. Αυτό είναι σημαντικό καθώς όταν προσηλώνουμε σε μια οθόνη τα βλέφαρα ανοιγοκλείνουν πιο αραιά και τα δάκρυα εξατμίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό.
- Προσπαθείστε εάν είναι εφικτό να μειώσετε τις ώρες που βρίσκεστε μπροστά σε μια οθόνη.



Θεόδωρος Λάλιας MD, FEBO, Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Γρ.Λαμπράκη 219, ΤΚ: 54352, Θεσσαλονίκη, τηλ: 2310950650, email:laliasvision@gmail.com

Πρέπει να βάλω γυαλιά για τον υπολογιστή;

Το πρώτο βήμα για την καταπολέμηση του CVS είναι ο έλεγχος από οφθαλμίατρο της ύπαρξης πιθανού διαθλαστικού σφάλματος (μυωπία, αστιγματισμός, υπερμετρωπία, πρεσβυωπία). Σε περίπτωση που βρεθεί κάτι τέτοιο η χορήγηση κατάλληλων γυαλιών οράσεως θα βοηθήσει καταλυτικά στη μείωση των συμπτωμάτων.

Υπάρχει κάτι άλλο που θα με βοηθούσε;

Το CVS μπορεί να επιδεινωθεί σε περίπτωση που συνυπάρχουν άλλες καταστάσεις του οφθαλμού που δρουν επιβαρυντικά όπως βλεφαρίτιδα, αλλεργική επιπεφυκίτιδα, χρήση φακών επαφής, ξηροφθαλμία και άλλα. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η εξέταση από οφθαλμίατρο για τη διάγνωση και θεραπεία των παθήσεων αυτών, ώστε το CVS να αντιμετωπισθεί σφαιρικά και αποτελεσματικά.

Επίσης, παράγοντες του περιβάλλοντος όπως ο φωτισμός, κλιματιστικά, υγρασία, σκόνη, στάση σώματος θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και να ρυθμιστούν καταλλήλως για την καλύτερη αντιμετώπιση του CVS.