

Как защитить ваши глаза!



Вы читаете мой сайт - значит у вас есть компьютер. А если у вас есть компьютер, то информация на этой страничке окажется весьма полезной. Портит ли компьютер зрение? Как избежать вредного влияния монитора на глаза и снизить их утомляемость? Возможно ли восстановить, улучшить зрение, испорченное долгой и неправильной работой на компьютере? Ответить на эти вопросы мы и постарались в этом разделе.

Увы, плохое зрение - характерная черта многих из тех, для кого компьютер является основным рабочим инструментом. Ведь зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

Не меньше вредит зрению и некачественное программное обеспечение. Неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых вами программах очень плохо сказываются на зрении. Вносят свой вклад в ухудшение зрения и неудачное расположение монитора, неправильная организация рабочего места.

В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия - различные нарушения зрения - не заставят себя ждать. У пользователя снижается острота зрения, глаза становятся красными и начинают слезиться, появляется головная боль и боль в глазах, утомление, двоение изображения, зуд в глазах... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Итак, вы проводите много времени за компьютером. Зрение начинает падать... Что делать? В этом разделе сайта вы найдете информацию о болезнях глаз, правильном питании для зрения, витаминах, гимнастике для глаз, упражнениях из йоги, о старинной славянской методике улучшения зрения.