



Използвате компютър всеки ден и то по много часове, но рядко се сещате

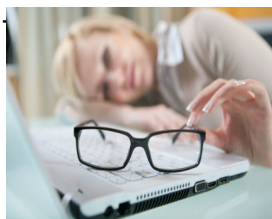
да си давате почивка. Именно това води до т.нар. синдром на компютърното зрение, а не толкова. За пръв път през 1998 г. американски учени въвеждат този термин, пише rozali.com. Текстът и

Какви са симптомите?

Замъгленото зрение, редовната поява на главоболие, болките, паренето, дразненето, зачервяване. Продължителната работа на компютър може да доведе и до късогледство, което с времето да

Как да се предпазите?

Трябва ви хубав монитор, зредни лъчения, добър контраст и възможно най-ясни т



от окото. При по-малко или по-голямо разстояние окото се напруга. Добре е погледът ви към мо

Използвайте сансерифни шрифтове (Verdana), които са по-четивни и не затормозяват толкова с

Работата с компютър трябва да се извършва в светло помещение, но така че светлината да не п

Носете защитни очила за компютър. Това дори е упоменато в Закона за охрана на труда, но кол

Правете си кратки тренировки за очните мускули няколко пъти на ден. Редувайте гледане към п

На всеки час трябва да си давате 10-15 мин. почивка от компютъра. Гледайте надалеч и постоя



Използвайте капки за очи или т.нар. изкуствени сълзи. И си наложете да мигате по-често, когат

Тези правила за профилактика са всъщност и най-доброто лечение на синдрома на компютърно

