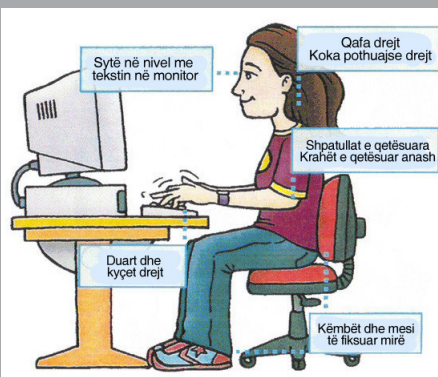


Dr. Nadon Qafa
Mjek Oftalmolog
Spitali Amerikan - Tiranë

ÇFARË E SHKAKTON SINDROMËN VIZIVE NGA KOMPJUTERI?

Shikimi i një ekrani kompjuterik, shpesh e bën syrin të punojë më shumë. Si rezultat, këto karakteristika të një kërkese vizuale të lartë, i bëjnë shumë individë më të prekshëm nga kjo sindromë. Shikimi në distancë të afërt realizohet nga kontraktimi i disa muskujve të veçantë brenda syrit, të cilët nëse punojnë pa ndërprerje, mund të mbeten të kontraktuar, madje edhe të shkaktojnë spazma, të cilat janë përgjegjëse për simptoma të tilla si: mosfokusimi dhe mos shikimi i qartë për larg, pas punës në kompjuter, lodhja dhe rëndesa e syve, etj. Të shikosh një ekran kompjuteri ndryshon nga leximi i një fletë të printuar. Shpesh gërmat në ekran janë jo shumë të sakta dhe me konture më pak të mprehta, niveli i kontrastit të gërmatave dhe sfondit të tyre është i reduktuar dhe prania e shkëlqimit dhe reflektimeve në ekran mund ta bëjë shikimin të vështurë. Si rrjedhojë, fokusimi dhe lëvizja e syve e nevojshme gjatë punës në kompjuter mund të mbingarkojë sistemin viziv. Edhe personat që përdorin syze apo lente kontakti, mund të mos ndihen mirë me to në largësi të ndryshme nga ekrani i kompjuterit. Disa të tjerë përkulin kokën për të parë në kënde të ndryshme, sepse format dhe modelet e syzeve të tyre nuk janë të përshtatshme për punën në kompjuter. Disa afrohen më shumë se duhet, në mënyrë që të shohin më qartë. Qëndrimi i tyre mund të sjellë spazma muskulare apo dhimbje në qafë, shpatull apo kurriz. Gjithashtu, puna me përqendrim të lartë në kompjuter dhe në mjedise me kondicionim (ku lagështimi i ajrit nuk është optimal), bën që të ndodhë një tharje kronike e syve, e cila është përgjegjëse për simptoma të tilla si djegie, ndjenjë e trupit të huaj në sy, etj. Në më të shumtën e rasteve në rrezik më të madh për të patur Sindromën Vizive nga Kompjuteri, janë ata persona që shpenzojnë dy ose më shumë orë pa ndërprerje në kompjuter çdo ditë.

Pozicionimi i saktë i trupit gjatë punës në kompjuter



E shtuna Vital

nga  Spitali Amerikan
Tiranë

E VËRTETA E SINDROMËS VIZIVE NGA KOMPJUTERI!

Nëse keni shpenzuar çdo minutë të ditës para një kompjuteri, ju keni përjetuar ndoshta disa forma të lodhjes të syve, dhimbje koke, apo mungesë përqendrimi për restin e ditës. Dhe jo vetëm ju! Sipas një studimi të fundit të këtij viti, 8 nga 10 përdorues të rregullt të kompjuterit vuajnë disa lloje të lodhjes të syve para kompjuterit. Sot, ky shqetësim është aq fort i përhapur, sa i është dhënë një emër: Sindroma Vizive e Kompjuterit.

Me fillimin e përdorimit të kompjuterit në jetën e përditshme, përdoruesit e tyre po hasin sfida të reja, si në vendet e tyre të punës, ashtu edhe në sistemin shkollor. Një ndërthurje e simptomave të shikimit (vizive) dhe atyre të syve (oftalmike) mund të zhvillohen pas përdorimit për një kohë të gjatë të ekraneve të kompjuterave. Sipas statistikave në vende të zhvilluara të botës, kompjuterat përdoren në rreth 60% të aktivitetit ditor të punës dhe nga 80-95% e nxënësve dhe studentëve.

ÇFARË ËSHTË SINDROMA VIZIVE NGA KOMPJUTERI?

Përkufizimi i kësaj sindrome përfshin një grup problemesh vizive dhe të syrit, të cilat ndodhin në përdoruesit e kompjuterit. Shumë individë përjetojnë diskomfort të syve dhe problem me shikimin përpara ekranit të kompjuterit për një periudhë të gjatë. Sipas studimeve të ndryshme, një përqindje tepër e lartë midis përdoruesve të kompjuterave shfaqin grada të ndryshme të kësaj sindrome. Niveli i diskomfortit duket të rritet me kohën e përdorimit të kompjuterit. Grada e përjetimit të këtyre simptomave shpesh varen nga niveli i aftësisë vizive të tyre, si dhe nga sasia e kohës që ata shpenzojnë në kompjuter. Defektet refraktive të pakorrigjuara siç janë hipermetropia (syzet me numër plus) dhe astigmatizmi (syzet me numër cilindrik), mosfokusimi dhe koordinimi i përshtatshëm i syve dhe ndryshimet e moshës, si presbiopia (ulja e aftësisë për të parë në distancë të afërt), mund të kontribuojnë në shfaqjen e simptomave vizive gjatë punës në kompjuter. Pjesa më e madhe e simptomave vizive të përjetuara nga përdoruesit e kompjuterave janë vetëm të përkohshme dhe eliminohen pas përfundimit të punës me to. Megjithatë, disa individë mund të përjetojnë ulje të vazhdueshme të aftësisë për të parë, siç mund të jetë shikimi i mjegulluar në distancë, edhe pas ndalimit të përdorimit të kompjuterit. Nëse asgjë nuk ndërmerret për të lehtësuar këtë problem, simptomat do të vazhdojnë të ndodhin përsëri, e madje edhe të përkeqësohen në të ardhmen.

SI TRAJTOHET SINDROMA VIZIVE NGA KOMPJUTERI?

Parandalimi ose reduktimi i problemeve të shikimit të lidhura me Sindromën Vizive nga Kompjuteri përfshin ndërmarrjen e disa hapave për të kontrolluar dritën dhe shkëlqimin e ekraneve kompjuterike, mbajtjen e largësisë dhe pozicionit të duhur të punës, pushimet gjatë orëve të punës dhe sigurimi i korigjimit të duhur të defekteve sado të vogla të refraksionit.

KUJDESI PËR SYTË

Personat që kanë defekte të refraksionit (nevojë për syze apo lente kontakti), janë më të pre-



dispozuar të vuajnë nga Sindroma Vizive nga Kompjuteri, nëse nuk korigjohet me saktësi ky defekt. Në disa raste, edhe defekte relativisht të vogla të refraksionit mund të kontribuojnë në shfaqjen apo përkeqësimin e kësaj sindrome. Për këtë arsye, shtrohet nevoja që çdo person që ka simptomat e përmendura më sipër duhet të kryejë një vizitë të plotë okulistike në mënyrë që të përjashtojë apo evidentojë nevojën për korigjim me syze apo lente kontakti të një gabimi refraktiv të mundshëm.

SHIKIMI I KOMPJUTERIT

Disa faktorë të rëndësishëm në parandalimin apo reduktimin e simptomave të Sindromës Vizive nga Kompjuteri, kanë të bëjnë me mënyrën e përdorimit të tij. Këtu përfshihen, ndriçimi i ambientit të punës, rehatia e karrikes, vendndodhja e materialeve të punës (bllok shënimesh, libër, etj), pozicionimi i monitorit dhe pushimet e ndërmjetme.

- Pozicionimi optimal i ekranit të kompjuterit duhet të jetë 15 deri në 20 gradë më poshtë se niveli i syve dhe 50 deri në 70 cm larg tyre.
- Mbajtja e materialeve të punës (bllok shënimesh, libër, etj), duhet të bëhet në pjesën poshtë monitorit mbi tastierën. Qëllimi është që koka të mos lëvizë gjatë kalimit të shikimit nga ekrani në këto materiale.
- Duhet të poziciononi ekranin në mënyrë të tillë që të evitohet shkëlqimi, sidomos nga ndriçimi i sipërm i dhomës apo nga dritarja. Mund të përdorni perdet apo të zëvendësoni ndriçimin e fortë të dhomës me një më të ulët.
- Ekrant kundër-shkëlqim (anti-glare). Nëse nuk ka ndonjë mënyrë për të minimizuar shkëlqimin nga burimet e dritës, mund të konsiderohet përdorimi i filtrave kundër shkëlqimit, të cilët pakësojnë sasinë e dritës

së reflektuar nga ekrani. Ekrantet moderne të sotëm janë të pajisur me një sistem të tillë.

- **Pozicioni ulur.** Karriket duhet të jenë të rehatshme dhe në përpjestim me përmasat e trupit. Lartësia e saj duhet të rregullohet që këmbët të qëndrojnë lirshëm mbi dysheme. Nëse karriket kanë krahë, ato duhet të rregullohen që të mbajnë parakrahët, ndërkohë që përdorni tastierën.
- **Pushimet e ndërmjetme.** Për të parandaluar lodhjen e syve gjatë përdorimit të kompjuterit për një kohë të gjatë, mundohuni të çlodhni sytë tuaj. Pas dy orëve punë në kompjuter, duhet të bëni një çlodhje të syve për të paktën 15 minuta. Gjithashtu, çdo 20 minuta shikoni në distancë të largët për të paktën 20 sekonda, në mënyrë që t'i jepni mundësi syve të rifokusohen.
- **Mbyllja e syve (kapsitja e syve).** Për të minimizuar mundësinë e zhvillimit të syrit të thatë gjatë përdorimit të kompjuterit, mundohuni të mbyllni sytë shpesh. Kapsitja e syve e mban sipërfaqen e syrit të lubrifikuar. Në rastin e syve të thatë, mund të përdoren edhe solucione të gatshme (lote artificiale), në mënyrë që të sigurohet lubrifikimi i duhur i syve.

Ekzaminime të rregullta për sytë dhe zakone të duhura të shikimit në kompjuter ndihmojnë në parandalimin ose reduktimin e simptomave të shkaktuara nga Sindroma Vizive nga Kompjuteri.



Spitali Amerikan

TIRANË / LAPRAKË +355 42 35 75 35 URGJENCË
TIRANË / RR. DIBRËS +355 42 36 66 63
FIER +355 34 23 21 23
DURRËS +355 52 22 23 33

www.spitaliamerikan.com