

innova

Bir Arada

Uzakta ama bir arada...



Sayı:10

Sürekli Ekranla Bakanlar için
Göz Sağlığı

Sevgili İnnovalılar,

Evden çalıştığımız bu dönemde vaktimizin önemli bir bölümünü bilgisayar ekranlarının önünde geçiriyoruz. Buna bir de televizyon izlediğimiz süreyi eklediğimizde, göz sağlığını ekstre çaba göstermemiz gerekiyor.

Alanında uzman doktorların **tavsiyeleri** eşliğinde, sürekli ekrana bakanlar için göz sağlığını korumanın yollarını sizlerle paylaşmak istiyoruz.



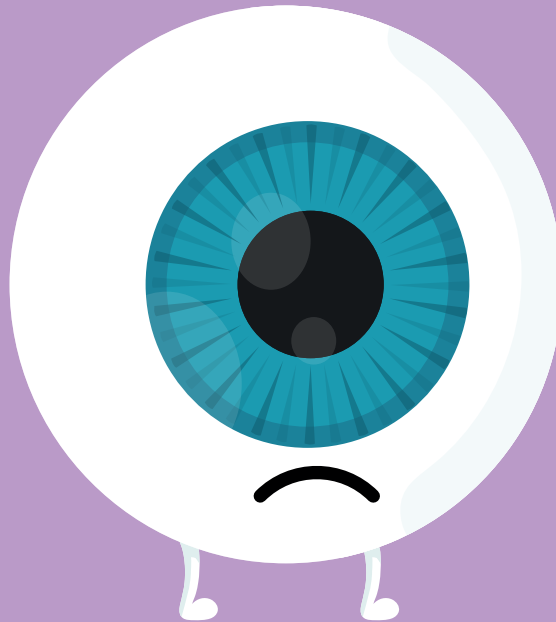
Sürekli ekrana bakmak gözlerimizi nasıl etkiliyor?



Normal şartlarda gözlerimizi dakikada ortalama 25 kez kırpıyoruz. Gözlerimizi kırpmak üst kapağın dinlenmesini, gözyaşı vasıtasıyla gözlerimizin beslenmesini, yüzeyinin kayganlaşmasını ve böylece üzerinde oluşturduğu düzgün yüzey sayesinde net ve berrak görmemizi sağlıyor.

Oysa ekrana bakarak çalıştığımızda göz kırpma sayımız dakikada ortalama 10'un altına iniyor. Bu yüzden gözyaşlarımız buharlaşıyor, kornea yüzeyimiz kuruyor ve şu sorunlar baş gösterebiliyor: Göz yorgunluğu, gözlerde ve göz çevrelerinde ağrı, gözlerde yanma, batma, kuruluk hissi, kaşıntı, kızarıklık, sulanma, bulanık görme, odaklama zorluğu, gözleri kısarak bakma, ışığa karşı duyarlılık, bakılan karakter etrafında ışık saçılmaları görme, göz kapaklarında iltihap, kepeklenme ve baş ağrısı.

Ekrana uzun süre bakmak tek başına miyop, hipermetrop ve astigmat gibi hastalıklara neden olmasa da halihazırda bu rahatsızlıklara sahipsek ekrana uzun süre baktığımızda bu sorunlarımızda ilerleme görülebiliyor.



Ekranlardan daha az etkilenmek için neler yapabiliriz?

Sürekli ekrana bakmak durumunda kaldığımız bu dönemde bunun olumsuz etkilerini en aza indirebilmek için şöyle önlemler alabiliriz:



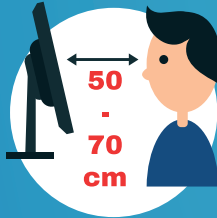
Doğru Monitör Seçimi

Çalıştığımız monitörün çözünürlük ve tazeleme hızının düşük olmaması gerekiyor. Yüksek çözünürlüklü ve yüksek tarama hızlı monitörler artık birer standart haline gelmiş olsa da monitörümüzün bu özellikleri taşıdığını kontrol etmemizde fayda var.



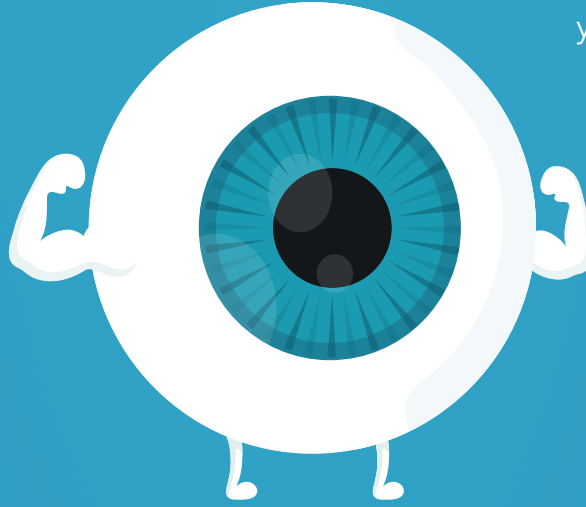
Doğru Punto Tercihii

Bilgisayarımızda yazar ya da okurken iri puntolu ve gözü yormayan karakterler kullanmaya dikkat edelim. Font büyüklüğüne karar verirken, gözlerimizi kısmak zorunda kalıp kalmadığımız belirleyici olmalı. Ayrıca koyu renk zeminler üzerinde açık renk karakterlerle çalışmak da gözlerimizin daha az yorulmasını sağlıyor.



Ekranın Doğru Konumlandırılması

Evde Ergonomik Çalışma Düzeni yazımızda da bahsettiğimiz gibi ekranımızı doğru konumlandırmak da göz sağlığımız için büyük önem taşıyor. Bunun için bilgisayar ekranımızın gözlerimizden uzaklığı 50 ile 70 cm arasında, ekranın üstü de göz hizamızda olmalı. Ayrıca, ışık yansımalarını minimuma indirebilmek için bilgisayar ekranımızı mümkünse evimizin pencerelerine 90 derecelik açıyla yerleştirelim ve pencere ya da diğer kaynaklardan gelen görüntülerin ekran üzerine düşmediğinden emin olalım.



Sık Sık Mola Verelim

Mola vermek için gözlerimizde yorgunluk hissetmeyi beklemeyelim. 1 saatlik çalışma sonunda 5-10 dakikalık, 2 saatlik çalışma sonundaysa 15-20 dakikalık molalar verelim ve bu molaları ekrandan uzakta, hareket ederek geçirelim.



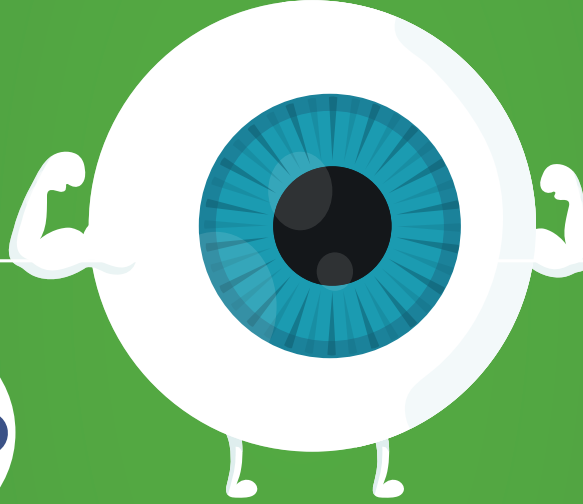
Göz Egzersizleri

Göz sağlığını koruyabilmek için rutin hayatımızda dahi yapmamızda fayda olan egzersizler, ekran başında daha uzun süreler geçirdiğimiz bu günlerde daha da önemli hale geliyor. Çalışırken gözlerimizi sık sık kırpmayı ihmal etmemelidir. Ayrıca, **bu göz egzersizlerini** gündelik hayatımızın bir parçası haline getirelim.



Suni Gözyaşı Damlaları

Son olarak, eğer yukarıda saydığımız tavsiyelere uymamıza rağmen gözlerimizde kuruluk hissi duyuyorsak, suni gözyaşı damlaları kullanarak şikayetlerimizi azaltmamız da mümkün.



Sağlıklı Beslenin

Özellikle göz sağlığını koruyabilmek için önemli olan besinler vardır. Havuç, havuç suyu, mango, portakal suyu, kavun, lahana, ıspanak ve balığın başı çektiği bu besinleri soframızdan eksik etmemeli ve günlük beslenme rutininizin bir parçası haline getirmelidir. Ayrıca sağlıklı beslenerek kilomuzu vücut endeksinize göre dengeli tutmalıyız. Çünkü fazla kilo birçok göz rahatsızlığına davetiye çıkarmaktadır.



Çalışma Ortamınızın Işığını Ayarlayın

Uzun süre bilgisayarda çalışmak zorunda kalanların dikkat etmeleri gereken en önemli noktalardan biri de buldukları ortamın ışığıdır. Ortam ışığı konusunda Prof. Dr. Sinan Tatlıpınar, önerilerini şöyle sıralıyor; "Monitörünüzün ekran aydınlatması, bulunduğunuz ortamdaki ışıktan daha hafif düzeyde olmalı. Doğal ışıktan yoksun alanda fazla zaman geçirilmesi göz sağlığını bozabildiği için çalışma ortamınızın gün ışığı alması fayda sağlıyor."