

УЧЕНЫЕ ПРИДУМАЛИ КАК ЗАЩИТИТЬ ГЛАЗА ОТ КОМПЬЮТЕРА

Ухудшение зрения из-за постоянной работы за компьютером — одна из самых больших проблем современности, но уже скоро она может исчезнуть. Американские ученые нашли способ просто-го, но действенного снижения утомляемости глаз.

Исследователи из Техасского университета придумали простейшую стратегию под названием "20-20-20-20".

Суть заключается в том, что человеку, работающему за компьютером, необходимо делать перерыв каждые 20 минут и в течение 20 минут рассматривать объекты, расположенные от него на расстоянии 6 метров. При этом необходимо моргать около 20 раз*.

Эффективность таких упражнений объясняется очень просто. Моргание — естественный способ сохранить поверхность глаза влажной. Врачи советуют делать подобные упражнения не только постоянным пользователям компьютеров, но и всем тем, кто хочет надолго сохранить свое зрение.

Новое упражнение помогает предотвратить сухость и усталость глаз, головные боли, боль в шее и суставах. Обычно дискомфорт в шее и головные боли из-за перенапряжения носят непостоянный характер, но для многих людей это становится повседневной проблемой, приводящей к ежедневному употреблению обезболивающих средств и необходимости обращаться к врачам.

Максимальному риску подвержены те, кто проводит три и более часов в день за компьютером.

Стратегия "20-20-20-20" с первого взгляда может показаться довольно странной, но американские ученые уверены, что их техника работает. Отмечается, что особенно важны данные упражнения для офисных сотрудников, которые большую часть времени проводят за компьютерами в помещениях с сухим и холодным от кондиционера воздухом.

Orbita.co.il 19.03.2013 16:01

(с)2011 Информационное агентство: Международный интернет – портал ResumeRu на сайте www.ResumeRu.org

* Не удивлюсь, если работодатели объединятся и закажут исследование, где будет доказана польза перерыва на моргание в 5 минут через час – кому нужны работники, проводящие треть рабочего времени в моргании и рассматривании удалённых предметов? Да и сама рекомендация с морганием 20 раз за 20 минут странновата, всего 1 раз в минуту, когда нормальная частота моргания составляет несколько раз в минуту.

Пользователь ПК (3 и более часов в день), Александр Коган.
01.06.2013.