

Računalnik in vid

Danes računalnik uporablja večina ljudi, če že ne na delovnem mestu, pa doma. Čas, ki ga preživimo zroč v ekran že zdavnaj ni več zanemarljiv. Nekateri poklici zahtevajo njegovo uporabo praktično ves delovni čas. Tej skupini se zlasti med počitnicami pridruži še mnogo otrok in mladostnikov, ki postavljajo rekorde v neprekinjenem "delu" z računalnikom. Upravičeno si zastavljamo vprašanje: Kako vpliva na naš vid ?

Dejstvo je, da si je človek v zadnjih stoletjih prestavil delovno področje mnogo bliže (branje in pisanje, bolj zahtevna izdelava natančnejših izdelkov ...) . Študije kažejo, da se je s tem daljnoročno v povprečju dvignila kratkovidnost ljudi. V populacijah, ki so bile dolgo pretežno nepismene, kot npr. Eskimi, je bila kratkovidnost pred tem redka. Za razvoj kratkovidnosti je sicer odgovoren še skupek drugih dejavnikov in tudi računalnika zaenkrat ne obtožujemo večjega vpliva na kratkovidnost od npr. branja. So pa mnoge druge težave, ki nastopajo ob intenzivnejši uporabi računalnika, nekatere od njih zelo pogoste.

- Prve so optične narave.

Pri dolgotrajnih in natančnih nalogah naše oči zahtevajo kar se le da dobro ostrino in usklajeno sodelovanje očesnega para. Zato je pomembno, da so napake vida natančno izmerjene in korigirane. Tudi nekorigiran astigmatizem 0,25 ali 0,5 dpt (korigiramo ga s "cilindričnimi" stekli) ali kotna nepravovidnost nekaj cm/m (omilimo jo z vajami ali korigiramo s prizmami, redkeje) lahko pri delu z računalnikom povzročata precej težav, četudi za druga opravila očal ne potrebujemo.

Težave, katerih razlog je v nepravilni korekciji vida, so lahko npr. srbenje, pečenje oči ali robov vek, glavobol, občasno dvojni vid ipd.

- Druge nestanejo zaradi neugodnih pogojev gledanja pri delu z računalnikom.

Ko gledamo na ekran mežikamo 30% do 50% manj pogosto kot sicer. Zato se oči hitreje izsušujejo, veke bolj "drgnejo" po roženici in veznici. K temu nekaj doprinese še običajno suh zrak v pisarnah.

Težave, ki sledijo, so prav tako srbenje, pečenje oči ali robov vek, pa tudi začasno zamegljen vid, ter soj okrog luči. Pri uporabi mehkih kontaktnih leč so zaradi dehidratizacije leče te težave običajno še bolj izražene.

Položaj monitorja je zelo pomenben dejavnik. Dlje časa lahko natančno opazujemo (beremo) na bližino samo ob rahlo povešenem pogledu, ter naravnost pred seboj.

Tako naj bi bil postavljen tudi monitor. Nekateri standardi priporočajo višino zgornje vrstice na ekranu v višini oči (kompromis zaradi drže telesa), vendar je za oči bolje, če je vsaj 20° nižje.

Če imamo monitor visoko in še vstran, bomo po nekajurnem delu zelo verjetno imeli težave kot bolečine okrog oči ali glavobol.

Monitorji z višjimi frekvencami so vidu bolj prijazni, LCD prav tako.

- Sevanje monitorja

Čeprav se prej omenjene težave pogosto pripisujejo sevanju monitorja, je gotovo le, da to vpliva na oko na daljši rok. Možen je nekoliko zgodnejši nastanek sive mreže, znani so tudi nepojasnjeni primeri stalnih glavobolov, ki nastopijo po 10 do 30 min. dela, kljub dobremu vidu in optimalnim pogojem dela.

Zaščitna očala, ki blokirajo večji del elektromagnetnega valovanja, in se izdelujejo za delo z računalnikom, so daljnoročno verjetno koristna. Lahko so z dioptrijo in imajo vedno

antirefleksni sloj. Vsekakor je prednost vsakršnih očal že v tem, da nekoliko preprečujejo izsuševanje oči. Barvne filtre je potrebno preizkusiti, saj ne delujejo na vsakogar enako.

Za konec nekaj napotkov:

- Poskrbite za vlaženje prostora, če je zrak suh;
- Poskusite se zavestno navaditi na mežikanje v normalnem ritmu, ne krčevito, vendar popolno;
- Ekran postavite čimnižje, naravnost pred vas, lahko ga odmaknete in nastavite večje črke;
- Med delom počivajte. Glejte napis velikosti 1-2 cm in se ritensko odmikajte od njega, nato pogledajte v daljavo;
- Nastavite pisavo (font), ki jo lahko najhitreje berete.
- Pri pisanju ali branju tekstov poskusite z drugačno barvo ozadja (Format- background- more colors), saj marsikomur črno-beli kontrast ne odgovarja najbolj. V poštev pridejo zelo svetle barve. Čeprav je modro ozadje moderno, posebno na video prezentacijah, je to za večino ljudi ena od slabših možnosti, posebno za starejše. Avtor tega članka prisega na primer na svetlo marelično.

Matjaž Mihelčič, očesni optik