

عدسات النظارات للحماية من الضوء الأزرق ومتلازمة إجهاد العين الرقمي**الضوء الأزرق:**

يطلق مصطلح الضوء الأزرق على الضوء الصادر من شاشات الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وشاشات الحاسب الآلي والذي يتعرض له الأشخاص لساعات طويلة في اليوم. علماً أن الضوء الأزرق يصدر بشكل طبيعي بواسطة الشمس.

عدسات النظارات للحماية من الضوء الأزرق

وتوفر بعض عدسات النظارات خاصية الحماية من الضوء الأزرق الصادر من شاشات الأجهزة الإلكترونية، وعلى الرغم أن بعض الدراسات تُشير إلى أن استخدام عدسات حجب الضوء الأزرق يُقلل من حدة إجهاد العين عند استخدام الحواسيب إلا أن هذه العدسات لا تحجب سوى حوالي ١٥% من الضوء الأزرق، كما أنه لا يوجد دليل علمي قاطع على فعالية تلك العدسات في التقليل من بعض أعراض متلازمة إجهاد العين الرقمي.

إجهاد العين الرقمي

مع التغيير الحاصل جراء جائحة كورونا وتضاعف الحاجة لاستخدام التقنيات والأجهزة الإلكترونية في أنشطة التعليم والعمل عن بعد، لذا برزت (متلازمة إجهاد العين الرقمي) والتي تظهر مع ازدياد استخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة

أسباب متلازمة إجهاد العين الرقمي:

- استمرار عضلات العينين في حالة شد أثناء النظر للمسافات القريبة،
- جفاف العين،
- قلة معدل الرمش،
- الضغط على الجفن العلوي والسفلي أثناء النظر إلى الشاشات،
- العيوب الانكسارية في النظر الغير مصححة،
- شدة سطوع الشاشات العالي.
- المدة الزمنية التي يقضيها الشخص في النظر إلى الشاشة الإلكترونية

توصيات للوقاية من متلازمة إجهاد العين الرقمي:

- الممارسات الصحيحة والمتمثلة في استخدام الإضاءة الصحيحة (لكل من شاشة الجهاز والغرفة)، ضبط إعدادات الشاشة المناسبة (السطوع، التباين، حجم الخط والدقة)،
- التقليل من استخدام الأجهزة من ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل الذهاب إلى النوم
- اتخاذ وضعية جسم صحيحة عند الجلوس، استخدام الارتفاع المناسب لكل من كرسي الجلوس وشاشة الجهاز بحيث تكون العيون على بعد ٢٥ بوصة من الشاشة وكذلك وضع الشاشة بحيث تساعد الشخص في النظر قليلاً إلى الأسفل.
- التأكد من لبس النظارات الموصوفة لتصحيح الأخطاء الانكسارية في حال وُجدت.
- استخدام القطرات المرطبة لتخفيف حدة جفاف العين والذي بدوره يقلل من أعراض متلازمة إجهاد العين الرقمي.
- زيادة عدد مرات الرمش لتخفيف حدة جفاف العين والذي بدوره يقلل من أعراض متلازمة إجهاد العين الرقمي.
- أخذ استراحة والنظر إلى مسافة لا تقل عن ٢٠ قدم كل ٢٠ دقيقة لمدة ٢٠ ثانية (قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠).

المصادر:

- الجمعية السعودية للبصريات وعلوم الرؤية
- جامعة الملك سعود – قسم البصريات