**Компьютер и компьютерный зрительный синдром.**

За последние 20 лет резко выросла частота использования гаджетов и всевозможных устройств.

**Компьютерный зрительный синдром**

В современной офтальмологии появился отдельный термин, определяющий патологию зрительной системы, возникающую на фоне избыточной зрительной нагрузки. И это компьютерный зрительный синдром. Его симптомы:

* чувство дискомфорта в глазах;
* покраснение глаз;
* трудности при перефокусировки с одного объекта на другой;
* нечеткость зрения, ощущение затуманенности;
* повышенная светочувствительность;
* резь и/или жжение в глазах;
* неприятные ощущения при движении глазными яблоками
* периоды «слезящихся» глаз

Дети, которые много времени проводят за компьютером или другими гаджетами, часто страдают КЗС. Детские глаза только формируются, поэтому любая проблема может иметь более серьезные последствия для зрения, чем у взрослого. Тем более дети в силу учебы подвержены повышенной зрительной нагрузке.

Важно вовремя распознать нарушение и заняться его лечением! Но ситуация осложняется тем, что не всегда дети способны осознать собственные проблемы со зрением. Вы можете заподозрить КЗС у ребенка по следующим признакам:

* Постоянное покраснение глаз;
* Ребенок жалуется на боль в глазах, чувство, будто в глаз что-то попало;
* Ребенок часто потирает глаза;
* Может появиться повышенная слезоточивость и чувствительность к свету;
* Ребенок быстро устает во время зрительных нагрузок и не может рассмотреть предметы вдали.

Необходимо ограничивать время, которое ребенок проводит за компьютером, планшетом или телефоном. Лучше найти для детей более безопасный отдых, а также больше гулять на улице. Для поддержания здорового зрения также важно ежегодно посещать офтальмолога, даже при отсутствии жалоб!

**Профилактика и лечение компьютерного зрительного синдрома**

Расстройства при КЗС обратимы, но важно вовремя обратиться за помощью специалиста. Борьба с компьютерным зрительным синдромом включает в себя не только аппаратно-медикаментозное лечение, но и устранение факторов, которые вызвали нарушение.

При работе и играх за компьютером, офтальмологи рекомендуют прерываться каждые 20 минут, переводить взгляд на дальнюю точку и рассматривать ее в течение 20 секунд. Также старайтесь чаще моргать. Помимо этого, нужно делать и более длительные перерывы (порядка 5 минут) хотя бы раз в час. Во время этих перерывов важно давать глазам полноценный отдых. Можно сделать небольшую гимнастику, например, рисовать глазными яблоками цифру 8, повторять взглядом контуры предметов, расположенных на разном расстоянии, и моргать в течение одной-двух минут. Но выполнение любых упражнений требует предварительной консультации специалиста.

Важно правильно организовать свое рабочее место. Первым делом обеспечьте равномерное и достаточное освещение. Если основного света вам не хватает, используйте дополнительные светильники, но свет от них должен быть направлен не в глаза и не на монитор.

Расстояние от лица до монитора должно составлять не менее 50 см (в зависимости от диагонали монитора). Важно следить за тем, чтобы во время работы голова и шея сохраняли естественное положение. Поэтому лучше выбирать стул с удобной спинкой и подголовником. Периодически меняйте позу, не допускайте затекания конечностей.

**Выводы**

К лечению компьютерного зрительного синдрома необходимо подходить комплексно. Офтальмолог может назначить курс аппаратного лечения, прописать увлажняющие капли и даже подобрать защитные очки. Но не менее важно взять ответственность за свое здоровье и создать более безопасные для зрения условия – ограничить время работы за компьютером или хотя бы увеличить количество перерывов, правильно организовать рабочее место и обеспечить глазам полноценный отдых в течение дня.