

خستگی چشم

خستگی چشم چیست؟

خستگی چشم یک بیماری شایع است که در اثر کار کشیدن شدید از چشم‌ها مانند مطالعه، استفاده از دستگاه‌های دیجیتال یا رانندگی در مسافت‌های طولانی ایجاد می‌شود. نام دیگر خستگی چشم، آستنوی است. فشار چشم می‌تواند باعث ناراحتی شود؛ اما معمولاً یک بیماری جدی نیست. به علاوه کارهای زیادی وجود دارد که می‌توان برای کاهش یا جلوگیری از خستگی چشم انجام داد. اگر نمی‌توانید خستگی چشم خود را با برخی تغییرات در سبک زندگی مانند استفاده از اشک مصنوعی تسکین دهید، این احتمال وجود دارد که نشانه چیز جدی‌تری از خستگی چشم باشد. به همین دلیل است که معاینه چشم همیشه ایده خوبی است.

در سال‌های اخیر علت اصلی خستگی چشم، استفاده طولانی مدت از رایانه یا سایر دستگاه‌های دیجیتال مانند تلفن همراه یا تبلت است. به این نوع خستگی چشم، خستگی دیجیتال چشم گفته می‌شود.

خستگی دیجیتال چشم چقدر شایع است؟

خستگی موقت چشم بسیار رایج است. اکثر مردم متوجه می‌شوند که چشم‌هایشان پس از یک روز طولانی خسته شده است. خستگی دیجیتال چشم نیز بسیار رایج است. به طور تخمینی از هر ۳ نفر در ایالات متحده، ۲ نفر علائم خستگی دیجیتالی چشم را گزارش می‌کنند.



علائم خستگی چشم چیست؟

علائم خستگی چشم بر چشمان و همچنین سایر قسمت‌های بدن تاثیر می‌گذارد. علائم خستگی چشم که روی چشم تاثیر می‌گذارد شامل موارد زیر است.

۱- چشم‌های اشک آلود

۲- خشکی چشم

۳- تاری دید

۴- حساسیت به نور

۵-سوزش چشم

۶-خارش چشم

۷-مشکل در باز نگه داشتن چشم‌ها

علائم خستگی چشم که بر سایر بخش‌های بدن تاثیر می‌گذارد، شامل موارد زیر است.

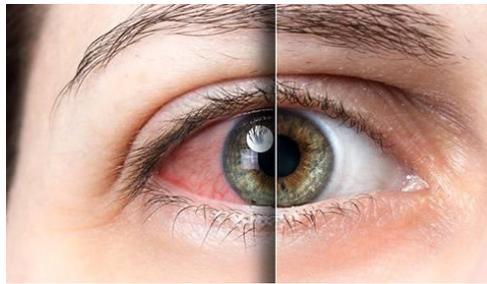
۱-سر درد

۲-گردن درد

۳-درد شانه

۴-کمر درد

۵-مشکل در تمرکز



چه چیزهایی باعث خستگی چشم می‌شوند؟

خستگی چشم ناشی از تمرکز شدید چشم‌ها در حین کار است. برخی از علل خستگی چشم می‌تواند جزو

موارد زیر باشد.

۱-رانندگی

۲-مطالعه

۳-استفاده کامپیوتر و تلفن همراه و تبلت

۴-بازی‌های ویدیویی

۵-انجام کارهای دقیق مانند نوشتن، خیاطی یا کاردستی

۶-نبودن نور کافی در هنگام انجام یک کار

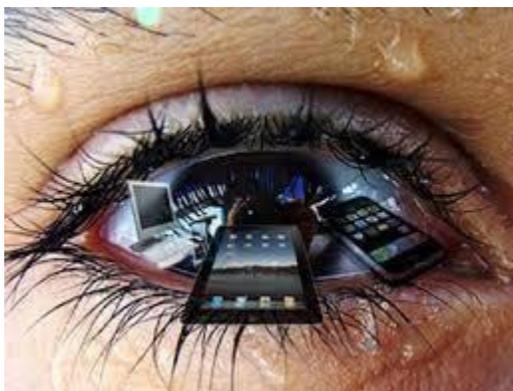
۷-پلک نزدن به اندازه کافی

۸- افرادی که از قبل مشکل چشمی مثل عدم تعادل در ماهیچه‌های چشم و بینایی اصلاح نشده دارند، بیشتر ممکن است دچار خستگی چشم شوند.

۹- استرس و خستگی نیز می‌تواند منجر به خستگی چشم شود.

چه چیزهایی باعث خستگی دیجیتال چشم می‌شوند؟

خستگی دیجیتال چشم چندین علت مختلف دارد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که وقتی افراد از یارانه و سایر صفحه‌های دیجیتال استفاده می‌کنند، کمتر پلک می‌زنند. این مسئله منجر به خشکی چشم شده که می‌تواند منجر به خستگی چشم شود. دستگاه‌های دیجیتال همچنین به دلیل تابش شدید صفحات نمایششان و یا وقتی که کنتراست ضعیفی بین کلمات روی صفحه و پس زمینه وجود دارد، می‌توانند باعث خستگی چشم شوند. فاصله نامناسب از صفحه نمایش و نور ضعیف نیز می‌توانند منجر به خستگی چشم شوند. یکی از مهم‌ترین کارهایی که در این موارد می‌توانید انجام دهید، استفاده از قطره‌های چشمی مانند **اشک مصنوعی** است.



تهیه کننده: دکتر هانیه رضایی