

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Естественно, что отказаться от телефона и других благ цивилизации человеку невозможно. Значит, **нужно минимизировать нагрузку на глаза и научиться правильно пользоваться гаджетами.**

Существует несколько **простых правил**, которые помогут нормализовать функцию зрительного аппарата и восстановить остроту зрения.

- **Держать смартфон на правильной дистанции от глаз**

Чтобы снизить риск падения остроты зрения, необходимо соблюдать минимальную дистанцию от глаз до экрана – 30-40 см от лица.

- **Не читайте телефон в общественном транспорте**

Если вы любите читать, особенно в транспорте, но не хотите испортить зрение, лучше использовать для этого специальное устройство – электронную книгу. Благодаря технологии E-ink, которой она оснащена, страницы очень похожи на обычную бумажную книгу.

- **Не читайте при плохом освещении**

Использование телефона при недостаточном освещении или в темноте приводит к перенапряжению глаз. Поэтому лучше использовать смартфон с включенной лампой.

- **Делайте перерывы: упражнение «20-20-20»**

При использовании гаджета нужно делать небольшие перерывы. Упражнение «20-20-20» особенно эффективно себя зарекомендовало. Его суть – нужно каждые двадцать минут отводить взгляд от экрана гаджета и фокусироваться на предмете в течение 20 секунд, который расположен на дистанции шести метров. Это простое упражнение даёт возможность отдохнуть глазам и привести в тонус аккомодационные мышцы.

- **Увеличьте размер шрифта и яркость**

Каждый пользователь смартфона должен настроить оптимальный размер шрифта и яркость экрана, при которых можно чётко распознать картинку на дистанции в 30 см от глаз. Это позволит снизить зрительную нагрузку и не испортить зрение. Тип настроек зависит от используемого гаджета.

- **Наклейте матовую пленку на экран**

Использование телефона с экраном, который бликует, может испортить зрение. Уберечь глаза в этом случае можно с помощью специального аксессуара – матовой плёнки. Она снижает негативное воздействие мерцающих бликов.

- **Моргайте чаще**

При просмотре смартфона человек моргает реже в три раза, чем в обычной жизни, что приводит к пересыханию слизистой. Чтобы избежать развития синдрома сухого глаза необходимо контролировать зрительный аппарат и чаще моргать. Не пренебрегайте простыми советами, берегите зрение!