



Şubat 2019

HASTA BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜDÜR

E-posta: drburakturgut@gmail.com

BİLGİSAYARA BAĞLI GÖZ RAHATSIZLIĞI DİJİTAL GÖZ YORGUNLUĞU

- Dijital göz yorgunluğu bilgisayar kullanımı sırasında ortaya çıkan veya bilgisayar kullanımıyla ve yakın çalışma ile ilişkili olan göz ve görme sorunları olarak tanımlanır.
- Sadece bilgisayar kullanımıyla değil tablet, oyun konsolu, akıllı telefon, elektronik kitap okuyucu gibi ekranlı cihazların aşırı kullanımıyla da ortaya çıkmaktadır.
- Dijital bir ekranı izlemek basılı bir sayfayı okumadan farklılık göstermektedir. Gazete, dergi veya kitap gibi basılı kağıtta bulunan harfler, rakamlar ve şekiller genellikle belirgin sınırlı koyu siyah karakterlere ve arka plan ışıktan önemli derecede daha fazla kontrasta sahiptirler, sağlıklı gözlerde odaklanma sorunlarına yol açmazlar. Ancak, ekranda bulunan harf veya rakamların arka-planlarından ayrımı sağlayan kontrastları ve keskin sınırları yoktur. Çünkü merkezlerinde en parlak olarak görülürlerken kenarları daha silik görülürler. Ayrıca, ekrandaki parlama ve yansımalar da görüşü güçleştirir. Bu nedenle, ekrandaki karakterlere

Şubat 2019

odaklanmak ve odaklanmayı sürdürmek zordur. Bu zorluk gözlerde yorgunluk ve ilişkili şikayetleri ortaya çıkarır.

- Dijital göz yorgunluğunun görme ile ilgili belirtileri bulanık görme, gözlerde yanma hissi, kızarıklık, sulanma, göz ağrısı ve rahatsızlığı, odaklanma zorluğu, çift görme, kuru göz belirtileri ve göz yorgunluğudur. Ayrıca baş ağrısı, boyun ve el bileği ağrıları da bu hastalığın diğer belirtileridir.
- Dijital göz yorgunluğu, bilgisayar kullanıcılarının yaklaşık %90'ında ortaya çıkmakta ve özellikle günde 7-8 saat gibi uzun süreli olarak ekranlı cihazlarla çalışan veya vakit geçiren bireylerde daha sık görülmektedir.
- Yakındaki cisimleri veya yazıları net görebilmek için gözlerimizin yakına odaklanması gerekmektedir. Bu nu sağlayan göz içi ve göz dışı kaslarımızdır. Uzun süreli olarak bu kasların kasılması hastalığa katkıda bulunmaktadır.
- Yakına bakıldığında, bir cisme odaklandığında ve dikkat verildiğinde göz kırpma sayısında azalma meydana gelmektedir. Bu durum kornealarımızın daha fazla açıkta kalmasına ve daha fazla kurumasına yol açmaktadır.
- Ayrıca klimalar, aşırı sıcak ve aşırı soğuk ortam, ortamdaki nemin azlığı, tedavi edilmemiş kırma kusurları, odaklanma sorunları, yanlış oturma pozisyonları da olaya katkıda bulunmaktadır.
- Dijital göz yorgunluğunun tedavisinde kırma kusurlarının tedavi için gözlük kullanılmalı ve göz kuruluğunun tedavisi öncelikle yapılmalıdır. Ayrıca hastalık riski ve ilişkili görme şikayetleri şu önlemlerin alınması ile önlenabilir veya azaltılabilir:
- Göz ile ekran arası mesafeyi 50-70 sm arasında ayarlanmalıdır. Bu pratik olarak yaklaşık bir kol mesafesine denk gelmektedir. Ekran

Şubat 2019

mümkün olduğunca uzakta olmalıdır, görme için puntolar büyütülmelidir.

- Ekranın orta noktasının seviyesi gözlerimizin düz karşıya bakış hizasının yaklaşık 10-15 cm aşağısında olmalıdır. Bu hem korneaların daha az havayla karşılaşmasını ve daha az açıkta kalmasını hem de gözyaşımızın daha az buharlaşmasını sağlayacağından şikayetleri azaltacaktır.
- Çalışılan odadaki aydınlatma seviyesi artırılmalıdır. Çünkü etraftakinden daha parlak ekran ışığı göz yorgunluğuna neden olmaktadır. Bu nedenle baş üzerindeki parlak ışık seviyesi minimum getirilmelidir.
- Masa lambasının ışığı masa üzerine düşürülmeli, kişi üzerine düşürülmemelidir. Pencere ışığı ya da aydınlatmanın yandan veya kişinin arka tarafından gelişinin ayarlanması yararlı olacaktır.
- Bilgisayar ekranının pozisyonu pencereden gelen veya tepe aydınlatmasından gelen ışığın parlaması ve yansımaları azaltacak şekilde ayarlanmalıdır. Ekran filtresi parlamaları engellemede kullanılabilir. Ya da jaluzi ve perdeler bu amaçla kullanılabilir.
- Ekranın kontrastı monitor ayarlarından azaltılmalıdır.
- Cam ekranlı cihazlarda parlamalar daha fazla olduğundan, bu ekranlarda mat ekran filtrelerinin kullanılması parlamaları azaltacaktır.
- Gözler düzenli olarak dinlendirilmelidir. Bunun için basit ve Pratik bir kural uygulanabilir: “20-20-20 kuralı”. Her 20 dakikada bir 20 feet (5-6 metre) uzaklıktaki bir cisme 20 saniye süreyle bakmak, yani gözlerimizi yakın odaklanma işleminden uzaklaştırmak. Buna alternatif olarak bilgisayar karşısında çalışılan her 2 saatte bir 15 dakikalık ara vermek te gözlerimizi rahatlatacaktır.

Şubat 2019

- Bilgisayar ve diğer ekranlı cihazlar karşısında çalışırken gözlükler kırma kusurunun tedavisi için kontakt lenslere tercih edilmelidir. Bu kontakt lenslerin daha da artıracığı göz kuruluğunu önleyecektir.
- Ortam nemlendirici cihazlar ortam nem oranını %30-60 arasında ve ortalama, %45 düzeyinde tutarak göz kuruluğunu rahatlatılabilir.
- Göz kırpma sayısının bilinçli olarak artırılması göz yüzeyinin nemliliğini koruyacağından kuruluk ve ilgili şikayetlerin engellenmesine yardımcı olacaktır. Normalde dakikada ortalama 12-14 kez gözlerimizi kırparız. Ekranla odaklandığımızda göz kırpma sayımız yaklaşık yarı yarıya azalmakta, göz yüzeyi daha fazla açıkta kalmakta ve bu da gözümüzü kurutmaktadır.
- Yüksek çözünürlüklü mat çerçeveli LCD monitörlerin kullanılması, eski tip monitörlerin bunlarla değiştirilmesi ışık titremelerini en aza indirerek rahatlama yapacaktır.
- Ekranlı cihazlar ve floresan ve led ışıklar mavi ışık yani çok yüksek enerjili kısa dalga boylu görünür ışık (mavi-mor veya eflatun/menekşe renkli ışık) yaydıklarından netliği ve kontrastı etkileyerek, parlama ve titremelere neden olarak dijital göz yorgunluğuna yol açabilirler. Bu nedenle filtreli gözlükler veya mavi-mor ışık için kaplamalı gözlükler kullanılabilir.
- Masa üzerine monitörden uzakta bir bölgeye veya klavye üzerine evrak tutucuların yerleştirilmesi, not tutucuların konulması gözlerin zaman zaman ekrandan başka yerlere bakmasını sağlayarak dijital göz rahatsızlığını azaltılabilir.