

# لحماية عينيك من الشاشة انتبه إلى "الضوء الأزرق"



الجمعة 10 مايو 2019 08:05 م

نشرت صحيفة "الكونفدنسيال" الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن كيفية حماية العين من الأشعة المنبعثة من الشاشات، والطرق المثلى التي من شأنها أن تساعدنا على العناية بصحة أعيننا

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إنه في أيلول/سبتمبر 2018 التقى حوالي ألفا طبيب عيون في غرناطة في مؤتمر وطني للجمعية الإسبانية لطب العيون وعلى ضوء هذا المؤتمر، استنتجت الجمعية أنه لا يوجد دليل في الوقت الحالي يثبت أن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يؤثر على العين

وبالنسبة لهم، لا يزال هناك نقص في الدراسات التي تؤكد أو تدحض الضرر المفترض الذي تلحقه الشاشات بالعين ومع ذلك، يوجد في السوق نظارات أو مرشحات تمنع مرور الأشعة الزرقاء إلى العين، بينما توفر بعض التطبيقات والشاشات خاصية الوضع الليلي

وأوردت الصحيفة أن نظارات حجب الضوء الأزرق تعد خياراً أيضاً بالنسبة للأشخاص الذي يهتمون بمظهرهم الخارجي وتتوفر في الأسواق العديد من الخيارات مثل النظارات المخصصة للقراءة والنظارات غير التصحيحية لترشيح الضوء الأزرق، مع مجموعة واسعة من الخيارات منخفضة التكلفة وتحديث فيليكس جراي، إحدى المتخصصات في تصميم النظارات، عن "نظارات النوم" التي يمكن استخدامها خلال الساعات الأخيرة من اليوم لتساعد على النوم والقراءة

وبالإضافة إلى النظارات التي ترشح الضوء الأزرق، تتوفر مرشحات الشاشة التي توضع أمام الشاشات لتصفية الأشعة ذات الأطوال الموجية المختلفة لأن التعرض لهذه الأشعة قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض من قبيل الضمور البقعي

وأكدت الصحيفة أن جامعة هارفارد نشرت مقالة تحدثت فيه عن الآثار الضارة للضوء الأزرق على البصر ودوره في توليد مواد ضارة في الجسم وقد تبين أن الضوء المنبعث من الشاشات يثبط إفراز الميلاتونين، الذي يؤثر على النظام اليوماوي للجسم وبالتالي، فإن عدم وجود الميلاتونين يجعلنا نستغرق وقتاً أطول في النوم

وأضافت الصحيفة أن جامعة هارفارد أجرت دراسة غيرت خلالها جداول 10 أشخاص لتغيير النظم اليوماوي الخاص بهم وخلصت التجربة إلى أن مستويات السكر في الدم ارتفعت إلى مرحلة ما قبل السكري في حين انخفضت مستويات هرمون الليبتين المسؤول عن الشعور بالشبع وقارنت دراسة أخرى من جامعة تورنتو، استشهد بها في مقالة هارفارد، مستوى الميلاتونين لدى الأشخاص الذي يرتدون النظارات الواقية الزرقاء مع الآخرين الذين لا يرتدونها

وقد تبين أن المجموعة الأولى قد تعرضت لضوء داخلي قوي، في حين تعرضت المجموعة الثانية إلى ضوء خافت وورد في هذا المقال العلمي أن مستويات الميلاتونين كانت "متماثلة تقريباً" وأن النظارات منخفضة التكلفة ذات العدسات برتقالية اللون تحجب الضوء الأزرق إلى جانب الألوان الأخرى، ما يعني أنها غير مناسبة للاستخدام في الأماكن المظلمة

ونوهت الصحيفة بأنه لا يجب أن نستخف بما يقوله أطباء العيون حول الشاشات والمرشحات الزرقاء، إذ من المهم أن نهتم بصحة أعيننا عند استخدام الحاسوب أو الهاتف الذكي أو الحاسوب اللوحي وتؤكد الجمعية الإسبانية لطب العيون أن إحدى المشكلات الرئيسية لاستخدام الشاشات تكمن في أننا نرمش أعيننا بوتيرة أقل

وأشارت الصحيفة إلى أن الاستخدام المفرط للشاشات يؤدي إلى جفاف العين والتهاب الجفن والإجهاد البصري لتجنب ذلك، توصي الجمعية الإسبانية بتطبيق ما يسمى بالقاعدة 20-20-20، التي تكمن في النظر إلى شيء ما على بعد 20 قدماً أو ستة أمتار لمدة 20 ثانية كل 20 دقيقة

وتطرقت الجمعية الأمريكية للبصريات إلى متلازمة النظر إلى الكمبيوتر، وهي تمثل جملة من المشاكل المتعلقة بالرؤية والعين نتيجة الاستخدام المطول لأجهزة الكمبيوتر أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف المحمولة أو الكتب الإلكترونية ومن بين أعراض هذه الحالة، عدم وضوح الرؤية والصداع وإجهاد العين وآلام على مستوى الرقبة والكتفين لذلك، لا بد من الحرص على تطبيق القاعدة 20-20-20.

وحذرت الصحيفة من أن سطوع الشاشة الرقمية يتسبب في إجهاد العين، والإصابة بالمشاكل البصرية غير المصححة على غرار الإستجماتيزم وشيخوخة العيون، والأمر سيان بالنسبة للإضاءة السيئة أو وضع الجلوس السيئ وأوصت جامعة هارفارد عمال الليل بارتداء النظارات التي تحجب الضوء الأزرق أو تثبيت الضوء الذي يقوم بتصفية الأطوال الموجية الزرقاء والخضراء على الأجهزة والشاشات كما أكدت على ضرورة تجنب الشاشات الساطعة قبل ساعتين أو ثلاث من النوم، وهو خيار موصى به للحصول على روتين نوم أفضل

وشددت الصحيفة على ضرورة ضبط إعدادات الشاشة بما يتماشى مع احتياجات كل شخص لتجنب استخدام النظارات وقبل استخدام النظارات والمرشحات، يجب عليك التحكم في سطوع وإضاءة الشاشات، فضلا عن المسافة التي تفصل بينك وبين الشاشات ولا يجب أن تغفل عن رمش العينين وإراحتهما باتباع القاعدة 20-20-20. وأخيرا، تأكد من تصحيح مشاكل الرؤية البسيطة قبل تطورها

وأكدت الجمعية الإسبانية لطب العيون على ضرورة استشارة طبيب مختص في حالة وجود أي شك حول صحة العينين وتجدر الإشارة إلى أن الضوء الأزرق ليس المشكلة الوحيدة المثيرة للقلق بشأن علاقتك بالشاشات، وإنما هناك عوامل أخرى مثل انتشار المتصلات الثنائية الباعثة للضوء التي قد ينطوي التعرض لها على مخاطر محتملة وهو ما يعني أنه لا داعي لإهدار المال على شراء النظارات