

# GÖZLERE DİKKAT!

*Teknoloji artık hayatın vazgeçilmezlerinden biri. Ancak sosyal hayatta ve iş yaşamında büyük kolaylıklar sağlayan teknolojinin ne yazık ki sağlık üzerinde pek çok olumsuz etkisi var. Özellikle ofis çalışanlarının olmazsa olmazı bilgisayarlar, göz sağlığını ciddi şekilde tehdit ediyor.*

**GÖZ RAHATSIZLIKLARININ GÖRÜLME SIKLIĞI HER GEÇEN GÜN ARTIYOR.** Bunun bir nedeni de bilgisayar karşısında geçen sürenin artması aslına bakarsanız. Op. Dr. **Özer Kavalcıoğlu**, "Bilgisayar başında geçirilen sürenin uzaması, ofis içinde karşılaşılan olumsuz etkiler, bilgisayara yanlış şekilde bakmak, hatta ofisin yanlış aydınlatılması bile gözde kalıcı hasarlara sebep olabiliyor" derken, en sık karşılaşılan sorunların başında ise göz kuruluğu, gözlerde yanma, görmede bulanıklık, göz kızarıklığı, ışığa karşı hassasiyet gibi sağlık problemlerinin geldiğini belirtiyor.

## ÖNLEM ALIN

ÇOĞU ZAMAN DİKKATE ALINMAYAN BAŞ AĞRILARININ DA GÖZ PROBLEMLERİNDEN KAYNAKLANABİLECEĞİNİ BELİRTEN OP. DR. **ÖZER KAVALCIOĞLU**, OFİSTE ÇALIŞANLARA VE İŞİ TAMAMEN BİLGİSAYARLARLA OLANLARA ŞU UYARILARDA BULUNUYOR:

- Belirli periyotlarda mutlaka uzman bir hekim tarafından göz muayenesinden geçilmeli ve her yıl göz muayenesi tekrarlanmalı.
- Aydınlatma, göz sağlığı açısından çok önemli. Bu yüzden ofislerin aşırı parlak şekilde aydınlatılmaması gerekir. Mümkünse monitör,

pencerenin yan tarafından konumlandırılmalı.

- LCD ekranlar gözleri daha az yorar ve genellikle yansıma engelleyici yüzeyleri olur. Bu sebeple monitörün LCD ekranla değiştirilmesinde yarar var.
- Bilgisayar ekranının parlaklığı ve kontrastı doğru ayarlanmalı. Ekranın parlaklığı, ofisin aydınlatmasıyla hemen hemen eşit olmalı.
- Göz kuruluğuna karşı önlem almak için göz kırpmaya egzersizi yapılabilir. 20 dakikada bir gözleri yavaşça kapatıp açmak ve gün içerisinde bu işlemi 10 kez yapmak gözlerin nemli kalmasına yardımcı olur.
- Sürekli bilgisayar ekranına bakmak, odaklanma problemi yaratır. Bunu önlemek için her 20 dakikada bir ekrana değil, oda içindeki en uzak nesneye belli bir süre bakmak gerekir. Uzağa bakmak, göz içindeki odaklanma kaslarını rahatlatarak yorgunluğu azaltır.
- Bilgisayar kullanırken sandalyeye doğru şekilde oturmak bile göz sağlığını önemli ölçüde etkiler. Bilgisayar yaklaşık 50-60 cm uzaklıkta ve göz seviyesinin biraz aşağısında konumlandırılmalı.

Op. Dr.  
**Özer Kavalcıoğlu**

