

Mit kell tudni a monitoros szemüvegről?

Mára életünk részévé váltak a számítógépek. Szinte nincs olyan életterület, ahol ne találkoznánk velük. Sokan - munkájukból kifolyólag - hosszú órákat kényszerülnek a gép előtt tölteni.

A technikai eszközök hatása az egészségünkre

Mára teljesen az életünk részévé váltak az okostelefonok, a kütyük és a laptopok...

Átfonják mindennapjainkat! Egyre többen és egyre többet dolgozunk velük és szinte alig van olyan tevékenység, ahol valamilyen mértékben ne használnánk őket! Ráadásul otthon még a síkképernyők televíziók is tovább erősítik ezeknek a káros kis gépeknek a sorát! Ki ne tapasztalta volna már a hosszas nézésük után, hogy szemei fájnak, fáradtak, esetleg égnek, szúródnak vagy viszketnek? Látásunk elhomályosodik, a betűk összefolynak és kellemetlen, szúró fejfájás tör ránk... Ha legalább egyet már Te is észleltél magadon, akkor az új generációs, **monitor szemüveg hozhatja el számodra a megváltást!**

A legtöbb digitális eszközt közvetlen közlről használjuk, szemünk szinte folyamatosan ki van téve a digitális eszközök képernyője által kibocsájtott fénynek. Az LCD és LED számítógépek, TV képernyők, okos telefonok, táblagépek és GPS készülékek nagy energiájú, kék fényt bocsájtanak ki (high energy visible light).

A számítógép és a szem - Computer Vision Syndrome (CVS)

Számtalan teszt, körültekintő vizsgálat igazolta, hogy az új fejlesztésű monitorok biztonságosak: nagyon alacsony vagy semmilyen káros sugárzást sem bocsátanak ki, előírászerű alkalmazás mellett.

Ugyanakkor ki ne tapasztalta volna hosszas számítógépezés után, hogy szemei fájnak, fáradtak, égnek, szúródnak, viszketnek. Látása elhomályosodik, a betűk összefolynak, esetenként kettős képek jelentkeznek. Sokszor kísérheti a szemtüneteket a fej, a nyak, a kar vagy a hát fájdalma. Ezt a tünetegyüttest – összefoglalóan - a számítógép előtti munkavégzés okozta szindrómának, azaz Computer Vision Syndrome-nak (CVS) nevezzük.

Bár a szem megerősítéséből adódó szubjektív panaszok nagyon sok kellemetlenséget okoznak a pácienseknek, ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy ezekért a monitorok tehetők felelőssé.



Mit tehetünk a Computer Vision Szindróma ellen?

A munkakörülmények optimalizálása: megfelelő monitor, szék, könyöktámasz, megvilágítás stb. alkalmazása. Néha már ez is megszünteti - de legalább is jelentősen csökkenti – az említett panaszokat.

A másik tényező a tünetek csökkentésére a szem megfelelő védelme a kiszáradástól, az irritációtól. Ne felejtkezzünk el a műkönyv használatáról sem!

Szükség esetén speciális szemüveg viselése a számítógépes munkához! (A szemüveg emellett mérsékelt védelmet jelent a szemet ért szárító hatásokkal szemben – pl. légkondicionáló, nem megfelelően beállított ventilátor stb.).



Lencsék a számítógép előtti munkához - Monitor szemüveg

Milyen paramétereknek kell megfelelnie egy monitor szemüvegnek? Mire figyeljünk a választásnál?

Kontraszt - Szinte minden nagyobb lencsegyártó cég tud ajánlani kimondottan monitor előtti, enyhén színezett, kontrasztfokozó réteggel ellátott szemüveglencsét. Segítségével a szem kevésbé fárad, nem erőltetődik.

Tükröződés, becsillanás – a lencse mindkét oldala tükröződésmentesítő réteggel van bevonva, pihenteti a szemet. A fény a képernyőről és a [szemüveg](#)lencse mindkét rétegről visszaturközödhethet, ami jelentősen zavarja a munkában a dolgozót.

Enyhe színezettség – az átlátszó szemüveglencséhez képest a színezett lencsék nagyobb százalékban nyelik el az UV tartományú sugarakat. Egyes lencsék - a gépelés megkönnyítésére - alul, a billentyűzetrésznél világosabbak. A leggyakrabban alkalmazott színárnyalatok: borostyánsárga vagy zöld. A színezettség mértéke 15 és 20 százalék.



A számítógép előtti munkavégzés és munkavédelmi szabályozása

A számítógép előtti munkavégzés rohamos elterjedése, és az abból fakadó egészségügyi, munkabiztonsági kockázatok szükségessé tették olyan szabályok alkalmazását, amelyek minden olyan munkavállalóra vonatkoznak, akik napi munkaidejükből legalább 4 órán keresztül rendszeresen képernyős eszközt használnak, továbbá az őket foglalkoztató munkáltatókra. A munkáltató a munkafolyamatokat úgy köteles megszervezni, hogy a folyamatos képernyő előtti munkavégzést óránként legalább tízperces szünetek szakítsák meg, továbbá a képernyő előtti tényleges munkavégzés összes ideje a napi hat órát ne haladja meg. A munkáltató kötelessége a foglalkozás-egészségügyi orvosnál kezdeményezni a munkavállaló szem- és látásvizsgálatának elvégzését a képernyős munkakörben történő foglalkoztatás megkezdése előtt. Ezt követően kétévenként, illetve amennyiben olyan látási panasz jelentkezik, amely a képernyős munkával hozható összefüggésbe, szintén kötelező az orvosi vizsgálat kezdeményezése. A munkáltató a munkavállalót ellátja a minimálisan szükséges, a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveggel.

Az elvégzett vizsgálatok alapján nincs tudományos bizonyíték arra, hogy a számítógéppel dolgozók látórendszerét károsítaná, vagy tartósan rontaná a képernyő előtti munkavégzés.