

خشکی چشم دیجیتال؛ از مشکلات نوظهور در قرن بیست و یکم

تاریخ: دی 1404

آیا بعد از یک روز کار با کامپیوتر، چشم‌هایتان پر از اشک می‌شود یا احساس خشکی و ناراحتی در چشم‌ها می‌کنید؟ یا بعد از یک رانندگی طولانی یا چند ساعت گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، دیدتان تاری می‌شود؟ در عصر دیجیتال، استفاده‌ی روزافزون از موبایل، لپ‌تاپ، تبلت و تلویزیون هوشمند باعث شده اصطلاحی به نام «خستگی چشمی دیجیتال» وارد زندگی روزمره‌ی ما شود. این مشکل نه تنها در ایران بلکه در سراسر جهان به یکی از دغدغه‌های اصلی سلامت عمومی تبدیل شده است. امروزه بیش از نیمی از مردم ایران روزانه بیش از 6 ساعت با موبایل یا لپ‌تاپ کار می‌کنند. نتیجه‌ی این سبک زندگی، افزایش خستگی چشمی دیجیتال است. طبق مطالعات اخیر، بیش از 50٪ کاربران دستگاه‌های دیجیتال علائم خستگی چشمی را تجربه می‌کنند. خوشبختانه، راه‌حل این مشکل آنقدرها که فکر می‌کنید پیچیده نیست و با چند راهکار ساده می‌توان به حفظ سلامت چشم‌ها در طول روز کمک کرد.

خستگی چشم چیست و چگونه ایجاد می‌شود؟

خستگی چشم یک اصطلاح یا تشخیص پزشکی نیست. این واژه بیشتر به صورت محاوره‌ای برای توصیف ناراحتی چشم به کار می‌رود و گاهی با اختلالات موقتی در بینایی همراه می‌شود. در واقع تمرکز شدید و طولانی روی یک فعالیت بدون وقفه می‌تواند منجر به بروز علائمی شود که به خستگی چشم معروف است. برای مثال، تمرکز طولانی روی کارهای جزئی در دید نزدیک (مانند خواندن نوشته‌های ریز یا انجام کارهای ظریف دستی) می‌تواند باعث شود زمانی که نیاز دارد بر اجسام دورتر تمرکز کنید، چشم‌ها به سختی بتوانند حالت خود را تغییر دهند. همچنین ناراحتی چشم ممکن است در اثر تلاش برای دیدن در نور کم یا به طور کلی در شرایطی ایجاد شود که چشم‌ها را وادار می‌کند سخت‌تر از حالت معمول کار کنند.

فعالیت‌های رایجی که اگر بدون وقفه و برای مدت طولانی انجام شوند می‌توانند باعث بروز علائم ناراحتی چشم شوند عبارتند از:

- استفاده طولانی از کامپیوتر، تبلت، موبایل یا تلویزیون
- رانندگی
- مطالعه، به‌ویژه متن‌هایی با حروف یا اندازه‌ی فونت کوچک
- خیاطی یا سایر کارهای دستی که نیازمند تمرکز نزدیک و مداوم هستند

عوامل دیگری نیز می‌توانند به خستگی و فشار چشم منجر شوند که مهم‌ترین آن‌ها شامل:

- نور کم
- نور بسیار شدید
- خیره شدن
- وزش مستقیم هوا به سمت چشم‌ها که باعث خشکی آن‌ها می‌شود
- وجود گردوغبار یا لکه روی صفحه‌نمایش‌های دیجیتال
- شرایط نامساعد جوی هنگام رانندگی
- استفاده از عینک یا لنز تماسی با نمره‌ی نامناسب

علائم شایع خستگی چشم

برخی علائم و نشانه‌ها معمولاً در مشکل خستگی و ناراحتی چشم دیده می‌شود که رایج‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر است:

- خشکی چشم
- اشک‌ریزش چشم‌ها
- تاری دید یا دشواری در تمرکز
- خستگی، درد و خارش در چشم‌ها
- سوزش و قرمزی چشم‌ها
- مشکل در باز نگه داشتن چشم‌ها
- اسپاسم یا پرش عضلات چشم یا پلک‌ها
- سردرد در ناحیه پشت چشم‌ها
- درد چشم در اثر نورهای شدید
- درد گردن و شانه

خستگی چشم به دلیل ایجاد تاری دید می‌تواند باعث اختلال در تمرکز، کاهش بهره‌وری یا افت دقت در مطالعه شود. علاوه بر این، درد در ناحیه کمر، گردن یا شانه‌ها ممکن است در اثر وضعیت نامناسب بدن هنگام تلاش برای جبران خستگی چشم‌ها ایجاد شود.

علائم خستگی چشم در کودکان ممکن است به صورت مالیدن چشم، کاهش توجه و بی‌قراری دیده شود و لازم است توجه لازم به آن صورت گیرد.

خستگی چشم دیجیتال

زمانی که خستگی چشم ناشی از نشستن‌های طولانی‌مدت در برابر صفحه‌نمایش‌های الکترونیکی باشد، به آن «خستگی چشم دیجیتال»^۱ یا «سندرم بینایی کامپیوتر» نیز گفته می‌شود. در حقیقت خستگی چشم دیجیتال مجموعه‌ای از علائم چشمی و جسمی است که در اثر استفاده‌ی طولانی‌مدت از صفحه‌نمایش‌های دیجیتال ایجاد می‌شود. این مشکل به‌ویژه در میان دانشجویان، کارمندان و حتی کودکان شایع است. این ناراحتی معمولاً به این دلیل ایجاد می‌شود که ما به طور طبیعی در مقابل صفحه نمایش تمایل کم‌تری برای پلک زدن داریم که در دراز مدت موجب خشکی و خستگی چشم می‌شود.

دلایل اصلی بروز خستگی چشمی دیجیتال

- کاهش تعداد پلک‌زدن هنگام کار با صفحه‌نمایش
- فاصله‌ی نامناسب بین چشم و صفحه‌نمایش
- کار طولانی‌مدت بدون استراحت
- نور آبی^۲ ساطع‌شده از نمایشگرها که می‌تواند خواب را مختل کند (به خصوص در شب).

به گفته‌ی آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا (AAO)، علائمی که در اثر سندرم بینایی کامپیوتر یا استفاده از چشم‌ها در شرایط نامناسب ایجاد می‌شوند، هرچند آزاردهنده هستند، اما به بینایی آسیب دائمی وارد نمی‌کنند. معمولاً استراحت دادن منظم به چشم‌ها و استفاده از اشک مصنوعی به کاهش این علائم کمک می‌کند.



¹ Digital Eye Strain

² Blue Light

نکاتی برای کاهش خستگی چشم

رعایت برخی نکات روزمره و ساده می‌تواند کمک چشمگیری به کاهش خستگی چشم کند:

- ✓ در هنگام استفاده از صفحات نمایش دیجیتال و یا کارهای ظریف حتما استراحت‌های منظم در فواصل زمانی مختلف داشته باشید.
- ✓ برای کارهای نزدیک از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید: هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله حدود ۲۰ فوتی (حدود ۶ متری) نگاه کنید.
- ✓ پس از دو ساعت رانندگی مداوم یا طی حدود ۱۵۰ کیلومتر (یا هر زمان که احساس نیاز کردید) استراحت کنید.
- ✓ به خودتان یادآوری کنید که پلک بزنید.
- ✓ هنگام رانندگی یا استفاده طولانی مدت از صفحه‌نمایش‌های دیجیتال، سطح چشم را مرتباً مرطوب کنید. برای این کار می‌توانید از [محصولات اشک مصنوعی](#) استفاده کنید که در کاهش سوزش و خستگی چشم بسیار موثرند.
- ✓ برای کار با کامپیوتر، در صورت امکان از عینک به جای لنز تماسی استفاده کنید، یا از قطره‌های مرطوب‌کننده مخصوص لنز بهره ببرید.
- ✓ هنگام رانندگی، دریچه‌های هوا را طوری تنظیم کنید که جریان هوا مستقیماً به چشم‌ها برخورد نکنند.
- ✓ در فصل زمستان از دستگاه بخور (مرطوب‌کننده هوا) استفاده کنید.
- ✓ کیفیت هوای محل فعالیت را ارتقا دهید و از دود سیگار دور باشید.
- ✓ سطح صفحه‌نمایش‌های دیجیتال و شیشه عینک‌ها را تمیز نگه دارید.
- ✓ برای کاهش خیرگی در طول روز، به‌ویژه هنگام رانندگی، از عینک‌های آفتابی پلاریزه استفاده کنید.

محافظت از چشم‌ها در محیط کار

- آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا (AAO) توصیه‌هایی را به منظور پیشگیری از خشکی و خستگی چشم در محیط کار، ارائه کرده است:
- صفحه‌نمایش کامپیوتر را در فاصله حدود ۵۰ تا ۶۵ سانتی‌متری از صورت قرار دهید، به‌طوری که مرکز صفحه نمایش، کمی پایین‌تر از ارتفاع چشم‌ها باشد.
- صفحه‌نمایش را رو به پنجره‌ها یا نورهای سقفی قرار ندهید.
- برای کاهش خیرگی ناشی از صفحه‌نمایش‌های براق، از فیلترهای مات‌کننده استفاده کنید.

- روشنایی صفحه‌نمایش و نور محیط اتاق را تقریباً در یک سطح تنظیم کنید.
- کنتراست تصویر روی صفحه را افزایش دهید.
- استفاده از عینک‌های مخصوص کامپیوتر با نمره‌ی تجویزی، که برای تمرکز در فاصله حدود 60 سانتی‌متر طراحی شده‌اند، می‌توانند گزینه خوبی برای انتخاب باشند.
- روی صندلی راحتی بنشینید که وضعیت بدن را در حالت صحیح حفظ کند: کف پاها صاف روی زمین باشد و دست‌ها به‌خوبی حمایت شوند.

پاسخ به یک سوال مهم!

با افزایش بروز این مشکل در جوامع امروزی، راهکارهای مختلفی برای پیشگیری و درمان آن معرفی شده‌اند. یکی از آن‌ها استفاده از عینک‌های فیلتر کننده نور آبی هستند که به عینک‌های بلولایت یا عینک‌های بلوکنترل معروفند. آیا واقعا استفاده از این ابزارها می‌تواند در پیشگیری از خشکی چشم کمک‌کننده باشند؟



واقعیت این است که آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا استفاده از عینک‌های فیلترکننده نور آبی را به عنوان یک توصیه علمی معتبر مطرح نمی‌کند؛ زیرا هنوز شواهد علمی قوی و موثقی وجود ندارد که نشان دهد عملکرد این عینک‌ها درمقابل نور آبی ساطع‌شده از دستگاه‌های دیجیتال موثر است.

کی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر با علائمی از جمله ناراحتی و درد چشم طولانی مدت، سردرد شدید یا تغییراتی در بینایی مواجه شدید و این علائم با مراقبت‌های خانگی بهبود پیدا نکرد، بهتر است توسط یک متخصص چشم‌پزشک ویزیت شوید. پیش از مراجعه به ویزیت پیشنهاد می‌کنیم موارد زیر را مطالعه کرده تا اطلاعات مورد نیاز را به همراه داشته باشید:

- فهرستی از علائمی که داشته‌اید و مدت‌زمان بروز هر یک را یادداشت کنید.
- اطلاعات پزشکی مهم خود را بنویسید؛ از جمله سایر بیماری‌ها و همه داروها، ویتامین‌ها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید.
- مدت‌زمانی که به صورت روزانه صرف فعالیت‌های فشارآور به چشم می‌کنید را ثبت کنید؛ مانند استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، مطالعه یا قرار گرفتن در معرض نور مستقیم.

علاوه بر این پیشنهاد می‌کنیم خودتان فهرستی از سوال‌های مدنظر که می‌خواهید در زمان ویزیت مطرح کنید، تهیه کرده و با خود همراه داشته باشید. داشتن چنین فهرستی کمک می‌کند بیش‌ترین بهره را از زمان ویزیت ببرید.

سخن آخر

خستگی چشم نه تنها برای متخصصان بلکه برای عموم مردم اهمیت دارد و باید به عنوان یک دغدغه جدی در سبک زندگی دیجیتال مطرح شود که نیازمند پیگیری و توجه کافی است. این موضوع اگرچه یک مشکل رایج اما قابل پیشگیری است. با رعایت نکات ساده و استفاده از [محصولات مناسب مانند اشک مصنوعی](#)، می‌توان کیفیت زندگی و سلامت چشم‌ها را بهبود بخشید.

منابع

- Harvard Health Edu
- Mayo Clinic
- Taylor & Francis Online. Digital Eye Strain: Updated Perspectives. 2024

گراورنده: دکتر فاطمه نورسته

این محتوا صرفاً آموزشی است و توصیه می‌گردد حتماً پیش از تصمیم‌گیری در خصوص تمامی مواردی پزشکی با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.