



СМАРТФОН: ПОЛЕЗНЫЙ ГАДЖЕТ ИЛИ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА?

Сегодня жизнь крайне трудно представить без смартфона. Он есть практически у каждого, причем это не просто средство связи, поэтому обойтись без него очень трудно. Заметьте, когда вы оставляете где-то смартфон на несколько часов, вы начинаете себя чувствовать неуютно. Можно сказать, что в некоторых случаях такое увлечение начинает напоминать вредную привычку.

По данным статистики в среднем 3 часа 6 минут в день люди проводят за просмотром гаджетов, поэтому важно знать, какое влияние на организм человека оказывает мобильный телефон.

Человеческий глаз устроен так, что в нормальном режиме происходит постоянное переключение зрения с ближних целей на дальние. Когда мы слишком долго смотрим на дисплей мобильного телефона, мы вынуждаем наши глаза постоянно работать в режиме ближнего видения. *Результат: близорукость.* Происходит это потому, что глаз не может постоянно упражняться в различении дистанций и настройке на различные расстояния и постоянная фокусировка на мелких шрифтах и значках приводит к зрительной усталости.

Кроме того, все гаджеты излучают сине-фиолетовый свет. Он считается вредным, так как имеет самую короткую длину волны среди видимого света, из-за чего более интенсивно рассеивается в структурах глаз, тем самым ухудшая зрение. *Существуют исследования, которые доказывают, что сине-фиолетовая часть излучения является одним из факторов риска развития возрастной макулярной дегенерации сетчатки, которая приводит к необратимому ухудшению зрения вплоть до слепоты.*

Как еще влияет длительное нахождение перед экраном на зрение? В первую очередь происходит сильное пересыхание слезистой оболочки. В норме человек моргает примерно 11-12 раз в минуту. При напряженном взгляде в монитор моргание происходит 5-6 раз в минуту, то есть норма снижается в два раза. Слезная пленка при этом высыхает, глаз стремится увлажниться изнутри, происходит прилив крови к сосудам конъюнктивы — прозрачной оболочки, покрывающей сверху глазное яблоко. Глаза краснеют, появляется ощущение сухости, раздражение — приходится пользоваться увлажняющими каплями.

Рекомендации которые помогут вам сохранить здоровье ваши глаз:

1. *Соблюдайте дистанцию.* Правильное расстояние от телефона до глаз — 30 сантиметров.
2. *Забудьте об использовании телефона, во время езды в транспорте.* Сюда можно добавить запрет на увлечение смартфоном в темное время суток.
3. *Настройте телефон правильно.* Это относится к шрифту и яркости. Выберите в смартфоне функцию, автоматически регулирующую яркость и фильтр «холодного» света.
4. *Купите матовое стекло или пленку для телефона.* Она не только защитит его от пыли, грязи и царапин, а также предотвратит появление бликов, которые негативно влияют на зрение.
5. *Дайте глазам отдохнуть.* Для этого выполняйте упражнение «20-20-20», Через каждые 20 минут отрывайте взгляд от смартфона на 20 секунд на расстояние 20 футов (6 метров).
6. *Замените чтение электронных книг бумажными.* Это избавит глаза от лишнего перенапряжения, которого и так достаточно.
7. *И, конечно же, не забывайте проверяться у офтальмолога.* Не позволить зрению испортиться проще, чем восстанавливать его.