

ГЛЯДЯ В МОНИТОР, МОРГАЙТЕ ЧАЩЕ

Ученые утверждают, что **абсолютно все дисплеи**, в том числе и ЭЛТ, и ЖК, которые считаются безопасными, **вредны для глаз**. Как выяснилось, пагубное влияние мониторов в этом случае кроется не в электромагнитном излучении, а в том, что люди меньше моргают при работе за компьютером. При работе с ПК пользователь вынужден часто щуриться, чтобы четче рассмотреть детали изображения на экране или уменьшить его яркость. Это может привести к астенопии (зрительному утомлению) и сухости глаз. Чем сильнее человек щурится — тем реже он моргает. При максимальном напряжении зрения частота моргания снижается до 4 раз в минуту. Сама по себе такая тенденция неопасна, однако, в **результате недостаточного увлажнения глаз у пользователей возникает чувство сильного дискомфорта, песка в глазах**. Результаты, полученные при помощи электромиограммы, показали, что абсолютное большинство пользователей щурятся при работе за компьютером, даже если сами не осознают этого. При попытке сфокусировать взгляд, даже если человек немного щурится, пользователь начинает моргать в два раза реже — около 7, а не 15 раз в минуту. По словам ученых, решением проблемы могут стать «умные» мониторы, подстраивающие яркость и контрастность изображения под конкретного человека. А пока медики советуют чаще моргать, работая за компьютером, или **закапывать в глаза препарат «искусственные слезы»**.

/www.medicus.ru/