



Γράφει ο Γεώργιος Κ. Χατζήρας  
Χειρουργός Οφθαλμίατρος  
Συνεργάτης του Κυανού Σταυρού

# Computer Vision Syndrome

Computer Vision Syndrome (CVS) είναι μια σειρά οφθαλμολογικών, και όχι μόνο, συμπτωμάτων που παρουσιάζουν οι περισσότεροι χρήστες Η/Υ. Σε μελέτες που έχουν γίνει στην Αμερική περισσότεροι από 143 εκατομμύρια Αμερικάνοι εργάζονται με Η/Υ. Το 88% από αυτούς υποφέρουν από οφθαλμολογικά προβλήματα λόγω της εργασίας αυτής.

**Τα πιθανά συμπτώματα από την παρατεταμένη χρήση του μόνιτορ περιλαμβάνουν:**

- Πονοκέφαλοι
- Πόνοι στον αυχένα και στην πλάτη
- Θολή όραση
- Κούραση και υπερένταση των ματιών
- Κάψιμο και τσούξιμο στα μάτια
- Δάκρυσμα
- Φαγούρα.
- Χαμηλή απόδοση στην εργασία

**Αντιμετώπιση των προβλημάτων που**

**προέρχονται από τα μάτια.**

- Είναι πολύ σημαντικό να φοράτε τα γυαλιά με την σωστότερη δυνατή διόρθωση (βαθμούς), ακόμη και αν δεν χρειάζεστε γυαλιά για όλες τις ώρες. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μια μικρή αμετροπία (μυωπία, υπερμετροπία, ή αστιγματισμό) την οποία όμως δεν γνωρίζουν και όντας μικρού βαθμού μπορεί να μην απαιτεί την χρήση γυαλιών για τις συνήθεις ασχολίες. Στην περίπτωση όμως της χρήσης του μόνιτορ του υπολογιστή, ακόμα και οι μικρές αμετροπίες παίζουν σημαντικότερο ρόλο στην ξεκούραστη όραση. Τα περισσότερα προβλήματα οφείλονται σε μικρού βαθμού υπερμετροπίες ή/και αστιγματισμού. Εάν έχετε συμπτώματα όπως κόπωση των ματιών κ.λ.π. κάντε μια λεπτομερή εξέταση των ματιών σας υπογραμμίζοντας στον ειδικό που θα σας εξετάσει τα συμπτώματα αυτά καθώς και το ότι κάνετε συχνή χρήση του υπολογιστή.
- Υπάρχουν ειδικά γυαλιά (φακοί) για



τις οθόνες των υπολογιστών τα οποία διαθέτουν ένα ελαφρύ χρωματισμό συνήθως γαλάζιο καθώς επίσης αντιαντανεκλαστικές επιστρώσεις (AntiReflex), και επιστρώσεις που προστατεύουν από την υπεριώδη ακτινοβολία (antiUV επίστρωση) λειτουργούν έτσι σαν φίλτρα βοηθώντας στην πιο ξεκούραστη όραση.

**Άλλες συμβουλές**

- Τα αντιθαμβωτικά φίλτρα μπροστά στις οθόνες μπορούν να προσφέρουν μια παραπάνω προστασία από την

U.V. ακτινοβολία. Τα φίλτρα εξαλείφουν την αντανάκλαση του Η/Υ, αλλά όχι και τα προβλήματα που παρουσιάζονται από τη συνεχή προσπάθεια εστίασης των οφθαλμών κατά τη διάρκεια εργασίας σε αυτόν. Ο περιβάλλον φωτισμός πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να μην υπάρχουν αντανάκλασεις στην οθόνη. Αν υπάρχει παράθυρο η οθόνη πρέπει να είναι τοποθετημένη κατά 90 μοίρες κάθετα προς αυτό.

- Μια καλή και απλή μέθοδος προφύλαξης των ματιών την οποία καλό θα είναι να συνηθίσετε να ακολουθείτε είναι αυτή που στις Η.Π.Α αναφέρεται ως «μέθοδος 20/20/20» δηλαδή 20 λεπτά δουλειάς στον υπολογιστή, τα οποία ακολουθούνται από 20 δευτερόλεπτα διαλείμματος κοιτώντας ένα αντικείμενο που βρίσκεται στα 20 πόδια (6 μέτρα). Εάν αισθάνεστε τα μάτια σας σε υπερβολική ένταση σταματήστε τη χρήση του υπολογιστή μέχρι να βελτιωθεί η κατάστασή.

- Αν αισθάνεστε σαν να έχετε άμμο στα μάτια σας, ρίξτε τους κρύο νερό ή χρησιμοποιήστε τεχνητά δάκρυα. Είναι αποτελεσματικά, ακίνδυνα και μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε όσες φορές θέλετε.

- Κρατήστε μια απόσταση μπροστά από τον υπολογιστή γύρω στα 40 εκατοστά.

- Η οθόνη θα πρέπει να είναι ελαφρά πιο κάτω από το επίπεδο των ματιών μας.

- Ρυθμίστε την φωτεινότητα και την αντίθεση της οθόνης σας στο σημείο εκείνο όπου νιώθετε πιο ξεκούραστα. Το refresh rate (συχνότητα ανανέωσης) της οθόνης πρέπει να είναι > 75 Hz, αρκεί βέβαια να το υποστηρίζει αυτό.

**Συμπέρασμα**

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι, τα computers δεν είναι βλαβερά για τα μάτια μας. Ευθύνονται, ωστόσο, για κάποια συμπτώματα τα οποία όμως δεν προκαλούν μόνιμες βλάβες στα μάτια μας παρά μόνο ενοχλήσεις οι οποίες μπορούν να περιοριστούν αν ακολουθήσουμε τις συμβουλές των ειδικών.

## Λέτη των κακώσεων του γόνατος

συνοδές αλλοιώσεις όπως παρουσία οστικών θλάσεων ή ακόμα και μικρών καταγμάτων που μπορεί να μην αναδεικνύονται με τις απλές ακτινογραφίες, ενώ μπορεί να εξετασθεί η ακεραιότητα των χόνδρων, αλλά και η παρουσία υγρού εντός της άρθρωσης και τυχόν κακώσεις των παρακειμένων μυϊκών ομάδων και τενόντων. Όλες αυτές οι πληροφορίες δίνονται με την μαγνητική τομογραφία, η οποία εξασφαλίζει διασδιάστατες και τρισδιάστατες εικόνες υψηλής ευκρίνειας και δίνει λεπτομερείς πληροφορίες για τις ανατομικές δομές.

Οι απλές ακτινογραφίες και η αξονική τομογραφία δεν είναι σε θέση να δώσουν τέτοιες λεπτομερείς πληροφορίες. Η μαγνητική τομογραφία είναι η καλύτερη μέθοδος για την αξιολόγηση των μηνίσκων, αλλά και των λοιπών δομών του γόνατος, επιπλέον όμως συμβάλλει στην επιλογή των ασθενών που θα πρέπει να προχωρήσουν σε περαιτέρω χειρουργική αντιμετώπιση και επιτρέπει όχι μόνο τον προεγχειρητικό σχεδιασμό αλλά και την μετεγχειρητική παρακολούθηση.

Από το 2008 αντικαταστάθηκε ο προηγούμενος και λειτουργεί στην κλινική μας τελευταίας τεχνολογίας μαγνητικός τομογράφος INTERA 1.5T της Philips με δυνατότητα κοινών και ξεχωριστών εξετάσεων.

Από το 2008 αντικαταστάθηκε ο προηγούμενος και λειτουργεί στην κλινική μας τελευταίας τεχνολογίας μαγνητικός τομογράφος INTERA 1.5T της Philips με δυνατότητα κοινών και ξεχωριστών εξετάσεων.

Από το 2008 αντικαταστάθηκε ο προηγούμενος και λειτουργεί στην κλινική μας τελευταίας τεχνολογίας μαγνητικός τομογράφος INTERA 1.5T της Philips με δυνατότητα κοινών και ξεχωριστών εξετάσεων.



Οβελία ακολουθία πρωτονίων με καταστολή του σήματος του λίπους, στην οποία απεικονίζεται ρήξη στο οπίσθιο κέρατος του έσω μηνίσκου (βέλος)