

Эксперт рассказала, насколько на самом деле опасно для зрения проводить долгое время перед монитором или экраном телевизора

Врач-офтальмолог Анастасия Котельникова из «СМ-Клиника» для детей объяснила, что старые ЭЛТ-телевизоры могли вызывать более сильное напряжение глаз из-за мерцания и низкого качества изображения. Современные LED-экраны гораздо менее вредны, но даже с ними длительное время перед экраном все равно может повлиять на зрение.

Котельникова привела данные исследования, которое показало, что ежедневное время, проведённое перед телевизором, более 2 часов, увеличивает риск близорукости у детей и подростков на 1,5 раза. Использование компьютеров и ноутбуков ещё более опасно — в 8 раз повышается вероятность развития близорукости. Что касается смартфонов, то пока нет чёткой научной связи между их использованием и ухудшением зрения, хотя исследования в этой области ещё недостаточны.

По мнению врача, основная опасность кроется не столько в самих экранах, сколько в зрительной нагрузке, которую они создают. Постоянное внимание на близком расстоянии, например, при использовании гаджетов, приводит к перегрузке глазных мышц. Также важным фактором является недостаток времени, проведённого на улице, так как естественное освещение помогает замедлить развитие близорукости. Чтобы защитить зрение, Котельникова рекомендует ограничить время перед экранами до 1 часа в день, делать перерывы по правилу 20-20-20 и больше времени проводить на свежем воздухе.