Statistiki ösüşe görä 15,5 milion ýaşaýjylar agyr göz agyry bilen ejir çekýäler. Epidemiologik gözegçilik maglumatyna görä, göz agyry keselçiligi orta ýewropa statistika derejesine seredeniňde 1,5-2 esse elmydama ösýär.

Ähli ýaşdaky toparlaryň arasynda “kompýuter görüş sindromy” giňden ýaýrandyr, bu bolsa kompýuteriň öňünde uzak wagtlap oturmaklyk bilen baglanşyklydyr. Esasan-am bu mesele çagalara degişlidir. Gazagystanyň saglygy goraýyş ministrliginiň statistikasynyň görkezmegine görä, 1 milliondan köpräk ýaş raýatlar görüş organlarynyň dürli kesellerinden : Gipermetopiýa (daşdan görüp bilmezlik), miopiýa (ýakyndan görüp bilmezlik), astigmatizm, çaşygözlülik we ş.m ejir çekýär.

Meniň hut öz gözegçiligim bu statistikany tassyklaýar. Şeýlelikde gözegçilik geçirilen orta mekdepde okuwçylaryň 538 sanysynyň içinde 7-17 ýaşly ýetginjekler 15%-i daşdan görüp bilmezlik bilen, 12%-nde astigmatizm, 62%-nde ýakyndan görüp bilmezlik bilen ejir çekýärler. Meniň synpdaşlarymyň içinde bolsa diňe 20%-nde görüşinde hiç-hili kemçilik ýok. A görüş sistemasynyň nädogry ösmegi bolsa çagalykda dünýäni tanamakda kynçylyklara getirýär.

Eger-de şulary ýatda saklasaň kompýuteriň çaganyň görüşine negatiw täsir etmeginden gaça duryp bolýar: Çaganyň kompýuteriň öňünde oturmaklygyny çäklendiriň, çaga bilen göziň gimnastikasyny geçiriň, komýuteriň monitorynyň öňünde ýylpyldylaryň bolmazlygyna gözegçilik ediň [6]. Eger ýokary hem-de giň mümkinçilikli we şekilleriň ýokary ýygylykly örtülen , çyrpynmak täsiri düýpli pes bolan monitory ulansak kompýuteriň görüşe täsirini peseldip bolar. Ekranyň optimal ölçegi mekdep ýaşyna ýetmedikler üçin 15 dýum, a mekdep ýaşyna ýetenler üçin 17 dýumlyk monitor gerek. Hökmany suratda monitora çenli aralygy dogry ölçemeli – bu bolsa ortaça 45-60 sm, we ol gözüň ýerleşýän derejesinden pesde bolmaly. Dürs yşyklandyryş – çep tarapdan düşýän tebigy ýagtylyk hem miopiýanyň ösüşini azaldyp bilýär. A günüň gijeki wagty bolsa çyra monitoryň ekranyny däl-de diňe resminamalary yşklandyrmalydyr. Bu bolsa işlemäne kynçylyk döredýän ýylpyldylardan gaça durmaga kömek edýär.

Gaýgysyz MÖWLAMOW

Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň talyby

Все права защищены