

## Телефон вредит зрению. Экранное время.

(Памятка для населения)



Использование многофункциональных смартфонов – неотъемлемая составляющая жизни каждого человека, живущего в современном обществе, даже самого малого возраста. Вот только не каждый знает о последствиях бесконтрольного использования телефона.

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует детям в возрасте до 5 лет тратить один час или меньше за цифровыми устройствами, а детям до 1 года экранное время вообще не рекомендуется.** Взрослый человек в среднем тратит 10-11 часов за экраном. Согласно существующей статистике, если тенденция ухудшения зрения людей не изменится, то уже к 2035 году, количество пациентов с нарушениями зрения превысит 50%. Любое негативное влияние на органы особенно растущего организма может оказаться пагубным. Офтальмологи всего мира бьют тревогу, негативному влиянию телефонов подвержены не только взрослые, но и самые маленькие дети, которым заботливые родители постоянно включают развивающие мультфильмы и игры.

Зрение портится от телефона по следующим причинам: фокусировка взгляда на предмете долгое время, расположенного на близком расстоянии, при этом происходит спазм аккомодации, хрусталик привыкает к фиксации в определенном положении и теряет способность четко различать предметы на дальних дистанциях. Излучение дисплеем много цветов, в том числе и синего, заставляет постоянно напрягать зрение.

Кроме того, чем ближе телефон располагается перед глазами, тем большую амплитуду движений необходимо совершать главному яблоку, чтобы направить зрачок в нужное место.

### **Негативные факторы влияния гаджетов на зрение:**

- длительное проведение (более 3-х часов) у экрана монитора/дисплея;
- у детей в зависимости от возраста длительность использования более 1 часа;
- несоблюдение безопасной дистанции (менее 30 см.);
- недостаточные условия освещенности (использование гаджета в неосвещенном помещении);
- чем меньше диагональ экрана, тем сильнее негативное влияние телефона. Чем ярче и резче свет, тем негативнее его влияние на зрение.
- отсутствие регулярной гимнастики для глаз.
- чем больше ребенок проводит времени перед гаджетом, тем меньше он двигается, у таких детей с раннего возраста меньше развита мелкая моторика, выявляются задержки развития, симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

### **Влияние гаджетов на здоровье.**

- Бессонница и другие нарушения сна - свет от экранов (синее излучение препятствует выработке мелатонина), дает сигнал мозгу бодрствовать, такое постоянное воздействие в течение дня может затруднить расслабление ночью.
- Блики на экранах и яркость дисплея дают дополнительную нагрузку на глаза, вызывают усталость, дискомфорт, головную боль.
- Может развиваться аддиктивное поведение при постоянном использовании смартфонов, приложений социальных сетей. Гаджеты в таком случае используются чтобы справиться или изменить свое настроение, а когда человек не может получить доступ к своему телефону или приложениям, он испытывает симптомы отмены.
- Поза, в которой мы находимся сидя, держа телефон в руках, вызывает напряжение в шее, плечах и спине. Когда такое положение тела удерживается долго, это может привести к боли и более серьезным проблемам с опорно-двигательным аппаратом.
- Ухудшение когнитивных функций.
- Снижение уровня физической активности, риск ожирения.

## **Важные мероприятия в рамках профилактики побочного воздействия смартфонов.**

1. Нет волшебного количества часов экранного времени, рекомендуемого для взрослых; однако есть явные доказательства того, что слишком много времени перед экраном может нанести вред здоровью взрослых. Поэтому рекомендуется делать перерывы. Например, используя методику - «20-20-20» - каждые 20 минут отводить взгляд от экрана гаджета и фокусировать на точке, расположенной на расстоянии 6 метров на протяжении 20 секунд.
2. Ограничение использования социальных сетей до 30 минут в день приводит к значительному улучшению самочувствия.
3. Тип и качество гаджета также играют роль (IPS-экран гораздо менее агрессивно воздействует, чем больше PPI - количество пикселей на квадратный дюйм телефона, тем меньше портится зрение).
4. Контроль «экранного времени» детей - это ответственность родителей, дети не могут самостоятельно чувствовать время. Если после приема офтальмолога обнаружена патология, то в качестве замедления ее прогресса стоит максимально ограничить малыша от использования гаджетов.
5. «Экранное время» дома может быть ограничено двумя часами или меньше в день.
6. Не берите телефон в спальню, не держите смартфон у изголовья.
7. Гаджетами мы пользуемся постоянно, часто практически не выпуская из рук, для профилактики передачи инфекции, его необходимо ежедневно (вечером) обрабатывать антисептиками (спиртосодержащими средствами).

***Электронные устройства - часть нашей жизни. Только контроль  
экранного времени и выбор в пользу физической активности  
поможет сохранить здоровье!***