

GESUNDE AUGEN

Computer-Vision-Syndrom

Das Aufkommen neuer Technologien hat zu einer zunehmenden Nutzung von Bildschirmen (Computer, Tablets, Handys usw.) geführt, was häufig zu Augen- und Sehbeschwerden führt, die auf die Nutzung dieser Geräte zurückzuführen sind und als Visual Screen Syndrom bezeichnet werden.

Zu den Symptomen gehören verschwommenes Sehen, trockene Augen, Reizung, Grieseln, Brennen, Schweregefühl der Augenlider, Tränenfluss, Gefühl der Überanstrengung der Augen, Doppelsehen, Photophobie (Unbehagen in Gegenwart von Licht). Manchmal treten Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Vertigo sowie Steifheit im Nacken, im Rücken, in den Armen, in den Händen und in den Handgelenken (aufgrund der Benutzung von Tastatur und Maus) auf.



* ¿Wie können wir dem vorbeugen?

- * **Legen Sie alle 2 Stunden eine Pause von ca. 15 Minuten ein.** Wir empfehlen, die Position zu wechseln, spazieren zu gehen und sich mit Aufgaben abzuwechseln, die keine Verwendung von Bildschirmen erfordern.
- * **Schauen Sie von Zeit zu Zeit für 10 bis 15 Sekunden in die Ferne.**
- * **Blinzeln Sie absichtlich,** etwa alle 5 Minuten.
- * Verwenden Sie gegebenenfalls **künstliche Tränen.**

Ihre Schulkrankenschwester

