**אופטיקה גבריאל : זהירות מסך לפניך!**

**בעידן הדיגיטלי, כולנו רתוקים למסך כלשהוא, לנייד, לטלוויזיה למחשב או לטאבלט, בקיצור- כולנו די מכורים.. הבעיה היא שהעיניים שלנו מושפעות לרעה, ועלולות להינזק בשל הצפייה הממושכת, במיוחד בקרב הילדים שקשה לנתק אותם במיוחד.**

**"כיום ידוע שכל המסכים למיניהם פולטים קרינה וגם אור כחול, שעלול לגרום לעייפות וגם להאצת מחלת הקטרקט", כך אומר האופטומטריסט גבריאל קאופמן, מ-אופטיקה גבריאל בגבעת שמואל.**

**האם ניתן להתגבר על בעיה זו?**

"יש אמנם אפשרות, לפחות בנייד, לנטרל את האור הכחול, אבל זה פוגע לעיתים בפונקציות אחרות בו. במיוחד למי שעובד כמה שעות ברצף מול המחשב, או גולש שעות בנייד, הוא עלול להיפגע, לחוש כאבי ראש ואי נוחות בעיניים"

**למה זה קורה בעצם?**

"יש נטייה להחזיק מכשירים אלו, יותר קרוב לעיניים, מאשר מחזיקים ספר או עיתון, וזה גורם למאמץ ראייתי גדול יותר, במיוחד בשעה שמנסים לקרוא אותיות קטנות במרחק קרוב. מכשירים דיגיטליים קשורים לעייפות עיניים, מכיוון שישנה נטייה למצמץ פחות – כאשר מסתכלים על מסך מחשב. בממוצע אדם ממצמץ, כ-12 אלף פעמים ביממה, פעולה שמרעננת את העיניים בצורה טבעית.  מחקרים הראו שקצב המצמוץ  יורד בכחצי, כאשר עובדים על מסך מחשב והדבר יכול לגרום לעיניים יבשות, עייפות ,מגרדות וצורבות".

**ומה ניתן לעשות, כדי להקל על התופעה?**

" אצלנו באופטיקה גבריאל, יש לנו את האפשרות לציפוי מיוחד לעדשות המשקפים, שמגן על העיניים מאור כחול, יש גם אפשרות לבדוק את השוני בין משקפים עם ובלי הציפוי. מדובר בציפוי שניתן לעשות רק בעת הזמנת זוג חדש. זה מייקר מעט את המחיר רק ב-400 שקל, אבל דואג לבריאות העיניים, שלדעתי אין לה מחיר".

**יש לכם שאלות?**

**מוזמנים לאופטיקה גבריאל במרכז החדש (רייסדור אבניו) ברחוב הנשיא 73 (כניסה מהרחבה הפנימית) בגבעת שמואל**

**טלפון: 03-9799091**