



بشكل سليم على شبكية العين، وبالتالي حصول عملية الرؤية. فهذه الوظيفة الهامة للعضلة الهدبية تستمر طوال فترة العمل على الجهاز الإلكتروني فإذا لم يتم إتاحة فترة استراحة لهذه العضلة لتسترخي وتستجمع نشاطها فإنها تدخل في حالة تشنج وتسبب ألماً وثقلاً في منطقة العينين وما حولها غالباً ما يشعر به الشخص مع تقدم يوم العمل ويشد في المساء مع نهاية الدوام.

• ثانياً وبهدف المحافظة على تركيز الصورة للشاشة بدون انقطاع يقوم الدماغ تلقائياً بتخفيف معدل عملية الرمش (وهي عملية مهمة لتوزيع الفيلم الدمعي على سطح العين بشكل منتظم وبالتالي ترطيب القرنية) من 18 مرة في الدقيقة إلى 8 مرات فقط في الدقيقة وهذا ما يترك سطح العين والقرنية معرضاً بشكل أكبر لتبخر الدمع وبالتالي جفاف القرنية وسطح العين مع ما له من أعراض مزعجة نراها على شكل حس حرقه وحكة واحمرار في العين.



د. محمد عماد عليلو

أبان الدكتور محمد عماد عليلو أخصائي طب العيون وجراحاتها عن مخاطر الأجهزة الإلكترونية على العين قائلاً: لكي نستطيع التعامل مع الأجهزة الإلكترونية بشكل سليم لا بد لنا أولاً أن نفهم كيف تقوم العين ذلك العضو الدقيق الذي أبدع الله تكوينه ليقوم بوظيفته كأدق جهاز بصري مزود باليات خاصة تمكنه من العمل في مختلف ظروف الإضاءة ويتأقلم تلقائياً مع تغير مسافة الجسم المرئي، فعندما يعمل الإنسان على الحاسوب ويقوم بتركيز النظر على شاشة إلكترونية ما مثل (حاسوب، هاتف جوال، تلفاز... الخ) تحدث ثلاث تغيرات فيزيولوجية مهمة لا بد من فهمها للتعامل معها فهي كالتالي:

• أولاً تقوم عضلة خاصة موجودة داخل العين (تسمى العضلة الهدبية أو الجسم الهدبي) بالتقلص مما يؤدي لتغيير تحدب عدسة العين بصورة توفر قوة انكسارية إضافية كافية لتركيز خيال الشاشة