



# OSMANOĞLU HASTANESİ

*"Ailenizin Hastanesi"*



## GÖZ SAĞLIĞI MERKEZİ

**BİLGİSAYAR ve  
GÖZ YORGUNLUĞU**

*"Her şey sağlığınız için"*

Günümüzde bilgisayarlar vazgeçilmez yardımcılardır. Ancak gözlerimizi yordduğu bir gerçektir. Gün boyu bilgisayar uğraşısı içinde iseniz göz yorgunluğu sizi rahatsız edebilir.



### Belirtileri

Gözlerde ağrı, gerginlik, kaşınma, kuruluk, kızarıklık, bulanıklık ve çift görme, uzun süre ekrana baktıktan sonra uzak görmeye bulanıklık, baş ağrısı ve ense ağrısı olabilir. Ekrandaki görüntü ile kaynak dokümanlar arasında gezinirken odaklamada güçlük hissedilir. Işığa karşı duyarlılık ve ekrandan başka yöne gözleri çevirince renklerde dağılma gelişebilir.

### Alınacak Tedbirler

- Bilgisayar karşısındaki kişi, ekrandaki görüntüyü kaçırmamak için tüm dikkatini verirken normal göze göre farkında olmadan daha az gözlerini kırpar. Her beş saniyede bir kırpma normal iken bazı kişiler dakikada bir kırpma yapar. Daha az kırpma nedeniyle göz üzerini kaplaması gereken gözyaşı film tabakası sürekliliğini sağlayamaz. Sonuçta gözlerde kuruluk hissi, yanma, kaşınma ve kırmızılık gelişir. Özellikle kontakt lens kullananlarda sık göz kırpmak önemlidir. Gerekirse gözyaşına takviye olacak suni gözyaşı damlaları kullanılabilir.
- Sürekli bilgisayar ekranına bakmak yerine zaman zaman (10 dakikada bir 10 saniye) uzaklara (pencereden dışarı gibi) bakmak gerekir. Mümkün ise arada bir gözleri kapatarak dinlendirmek yararlıdır. Eğer yoğun bilgisayar çalışması temposu içinde iseniz her iki saatte bir gözleriniz ve vücudunuz için mola vermek üzere ekrandan başka işlere yönelmek uygundur.



- Bilgisayar ekranının yeri önemlidir. Birçok kişi bir kol mesafesindeki uzaklığı normal kabul eder. Normal ekranın mesafesi 45-75 cm'dir. Küçük yazıları okumak için çok yaklaşma alışkanlığınız varsa daha büyük yazı karakterlerini kullanınız.
- Bilgisayar ekranının üst kısmı göz hizasında veya altında olmalıdır. Bu durumda kapaklar arası açıklık daha az olacağından normal kırpmada bile gözlerin göz yaşı ile tamamen ıslanması kolay mümkün olabilecektir. Yüksekçe yerleştirilmiş ekran, daha geniş kapak aralığı sebebi ile yetersiz ıslanma ve göz kuruluğuna yol açar. Ayrıca ekran üzerindeki toz, kontrastı bozar ve parlama, yansıma problemine yol açar. Bu nedenle ekranı temiz tutunuz. Ekran filtreleri de faydalı olabilir.
- Bilgisayar klavyesi, ekranın hemen önünde olmalıdır. Yana yerleştirilirse gözleri ayrı ayrı odaklara zorlanacağı için daha kolay yorulur. Aynı nedenlerle kaynak dokümanlar da ekranın hemen yanına aynı seviyede ve mesafede yerleştirilmelidir.
- Son olarak; çok az dahi olsa göz bozukluğunuzun gözlükle tam düzeltilmesi gerekir. Göz doktorunun ayrıntılı muayenesi sonrası verilecek gözlük camları özel kaplamalarıyla göz yorgunluğunuza çözüm getirecektir.



# TEŞHİS VE TEDAVİ ÜNİTELERİMİZ

- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- CİLDİYE
- ÇOCUK HASTALIKLARI
- DAHİLİYE
- DİYET VE BESLENME
- ENDOSKOPİ MERKEZİ
- ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ  
SAÇ EKİMİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ  
MEME CERRAHİSİ  
PANKREAS HASTALIKLARI
- GERİATRİ
- GÖZ MERKEZİ  
ARGON LAZER - YAĞ LAZER  
KATARAKT - GLOKOM TEDAVİLERİ  
OPTİK KOHERENS TOMOGRAFİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ  
EKG - EKOKARDİYOGRAFI  
EFORLU EKG - HOLTER
- KULAK BURUN BOĞAZ  
ODYOLOJİ
- NÖROLOJİ  
ÇOCUK - YETİŞKİN  
EMG - EEG - UYKU LABORATUVARI
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PATOLOJİ LABORATUVARI
- PSİKOLOJİ  
AİLE ÇİFT VE YETİŞKİN TERAPİSİ
- SAĞLIKLI YAŞAM-TAMAMLAYICI TIP
- TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ  
GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ  
MRG - MULTISLICE CT, BT  
MAMOGRAFİ - MEME US  
ULTRASONOGRAFİ  
RENKLİ DOPPLER US  
DİJİTAL RÖNTGEN  
KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ
- TIBBİ TAHLİL LABORATUVARI  
BİYOKİMYA - MİKROBİYOLOJİ  
HEMATOLOJİ - HORMONLAR
- ÜROLOJİ - ANDROLOJİ  
TAŞ KIRMA ÜNİTESİ
- YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

**Hastanemiz;  
TBMM, Özel Sigortalar, Kurumlar,  
Bankalar ve SGK ile anlaşmalıdır.**



*Ailenizin  
Hastanesi*



Abide-i Hürriyet Cad. Dilaçar Sk. No: 4 34381 Şişli - İstanbul

Tel: **0850 800 50 50** Faks: +90 212 230 26 18

www.osmanogluhastanesi.com.tr e-mail: info@osmanogluhastanesi.com.tr



ISO 9001:2008