

Silmät ja tietokone

Lääkärikirja Duodecim

22.12.2021

Silmätautien erikoislääkäri Matti Seppänen



- Silmien kuivuminen tietokonetyössä
- Näyttöruudun koko ja sijainti
- Sopivat lähityöskentelylasit
- Työpisteen valaistus
- Silmien lepuuttaminen ja taukovoimistelu
- Työlasit ja erityistyölasit
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Pitkäaikainen työskentely tietokoneen ääressä rasittaa silmiä.
- Työpisteen huolellisella suunnittelulla ja sopivilla lähityöskentelylaseilla voi parantaa silmien hyvinvointia ja vähentää työstä koituvaa räsitusta. Silmien hyvinvoinnin kannalta on tärkeää sijoittaa näyttö ja työtasot oikeille etäisyyksille, käyttää sopivia [lähilaseja](#) sekä kiinnittää huomiota työpisteen valaistukseen.
- [Ikänäkö](#) asettaa työpisteen ergonomialle ja silmälaseille erityisvaatimuksia.
- Työfysioterapeutti on asiantuntija työpisteen ergonomian suunnittelussa.

Silmien kuivuminen tietokonetyössä

Silmien hyvinvointi edellyttää sopivaa kosteutta silmän pinnalla. Terveessä silmässä kyynelneste kosteuttaa silmän pintaa. Silmäluomet sulkeutuvat useita kertoja minuutissa ilman että siihen kiinnittää huomiota. Tarkassa työskentelyssä tämä silmien räpyttely hidastuu merkittävästi ja silmä pääsee helposti kuivumaan. Jos katsesuunta on silmien tasosta ylöspäin, hidastuu räpytysrefleksi entisestään.

Jos silmät punoittavat ja niissä on hiekan tunnetta, voi kostuttavien silmätippojen käytöstä olla merkittävää apua. Kostuttavia tippoja kannattaa käyttää usein, 4–6 kertaa vuorokaudessa. Ne eivät vaikuta haitallisesti silmien omaan kyynelnesteen tuottoon. Säilöntäaineettomat tipat ovat suositeltavia. Käynti silmälääkärillä voi helpottaa sopivan kostutustippavalmisteen valinnassa. Tällöin voidaan myös tarkistaa silmän tilanne muutoinkin.

Vaikeaan kuivumisongelmaan voidaan harkita kyyneltietulppia, jotka estävät liiallista kyynelnesteen poistumista. Toimistojen ilmastointi ja pöly lisäävät helposti myös silmien ärsytystä. Kostuttavat silmätipat auttavat myös näihin ongelmiin.

Näyttöruudun koko ja sijainti

Näyttöruudun yläreuna on syytä sijoittaa silmien tason alapuolelle, näin katsesuunta on hivenen alaspäin. Tällöin niska-hartiaseudun lihakset ovat luonnollisemmassa asennossa, eikä silmien räpytysrefleksi pääse entisestään hidastumaan. Näyttöruudun koko voi työtehtävien mukaan tehostaa työskentelyä.

Ilmeisesti ruudun koon kasvattaminen 24 tuumaan tai kahden erillisen näytön käyttäminen on edullista työtehon kannalta. Näytön koon kasvattaminen ei kuitenkaan ole ongelmatonta, sillä suuremmissa näytöissä ruudun yläosa nousee helposti silmien

tason yläpuolelle. Toimiva kompromissi voi olla suuren ruudun sijoittaminen riittävän kauas ja mahdollisimman alas. Näin näppäimistön ja ruudun väliin jää laskutilaa paperidokumenteille ja epämukavat niskan kierto liikkeet sivusuuntaan jäävät vähemmälle.

Sopivat lähityöskentelylasit

Neljänkymmenen ikävuoden lähestyessä useimmat tarvitsevat lähityöskentelyyn [erillisiä silmälaseja](#). Silmälasien sovitukseen on syytä varata riittävästi aikaa. Optikolle tai silmälääkärille on syytä ottaa mukaan tarkat mitat näyttöruudun ala- ja yläosan etäisyydestä silmiin sekä työtason etäisyys silmistä. Silmälasien vahvuus pyritään määrittämään siten, että näkökyky olisi mahdollisimman hyvä lähietäisyyksille.

Työpisteen valaistus

Riittävä valaistus helpottaa näkemistä. Työpaikan työpisteen valaistuksen riittävän tehon ja oikean suuntauksen määrittelyssä on hyvä kääntyä tarvittaessa työterveyshuollon puoleen.

Silmien lepuuttaminen ja taukovoimistelu

Tietokonetyöskentelyssä on hyvä pitää pieniä taukoja esimerkiksi 15–30 minuutin välein ja kohdistaa katsetta kauemmaksi. Taukovoimistelu ja hartioiden rentouttaminen auttavat myös silmien hyvinvointia parantamalla verenkiertoa ja vapauttamalla jännityksiä kasvojen lihasten alueelta.

Työlasit ja erityistyölasit

Työlaseilla tarkoitetaan erillisiä silmälaseja sellaisiin työtehtäviin, joihin tavalliset yksiteho- tai kaksiteholasit eivät riitä. Suurin osa työlaseista tehdään päätetyötä tekeville työntekijöille. Pääsääntöistä näyttöpäätetyötä tekevillä työntekijöillä on tiettyjen ehtojen täytyessä oikeus työnantajan kustantamaan näöntarkastukseen ja erityistyölaseihin.