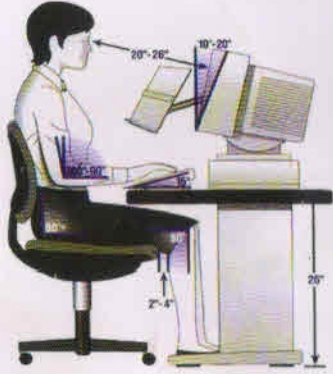


लक्षण



रोकथाम के उपाय



- अपने कम्प्यूटर की स्क्रीन को 20 से 26 इंच की दूरी पर रखें
- मॉनीटर अपनी आँखों के स्तर से नीचे रखें।
- कम्प्यूटर की स्क्रीन को 10-20 डिग्री के कोण पर रखें
- स्क्रीन पर दिखने वाले शब्दों का साइज सामान्यतः पढ़े जाने वाले शब्दों से 3 गुना अधिक रखें।
- ब्राइटनेस (brightness) तथा कॉन्ट्रास्ट (Contrast) को ऐसा रखें कि पढ़ने से आँखों पर जोर न पड़े।

20-20 का नियम



अल्प विराम
प्रत्येक 20 मिनट 20 फुट दूर स्थित किसी वस्तु को 20 सेकेंड तक देखिये

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न



प्र. हम इससे बचने के लिए क्या कर सकते हैं?

उ. नेत्र विकारों से बचने के लिए अपने नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श करें।



प्र. क्या कम्प्यूटर के लिए बना विशेष चश्मा पहनना लाभदायक होगा?

उ. कम्प्यूटर के लिए बने विशेष चश्मे कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम के प्रभाव को कम करते हैं। अपने नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करके अपने लिए उचित चश्मा लें।



प्र. क्या चींध-विरोधी (anti-glare) स्क्रीन कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम को रोक सकती है ?

उ. चींध (glare) कम होने से आपको कुछ आराम तो मिलेगा, किन्तु कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम-संबंधी आँखों की सारी समस्याएँ दूर नहीं होंगी।



प्र. यदि मुझे कम्प्यूटर विज़न सिंड्रोम के लक्षण नहीं हैं, तब भी क्या मुझे कम्प्यूटर के लिए बना विशेष चश्मा पहनना चाहिए?

उ. जी हाँ। इससे आपको लाभ ही होगा। यदि आप नियमित रूप से कम्प्यूटर का प्रयोग करते हैं, तो नेत्र विशेषज्ञ से आँखों की जाँच करवाना अच्छा होगा।



विश्वस्तरीय नेत्ररोग सुविधाएं

- बिना इंजेक्शन मोतियाबिंद ऑपरेशन (टॉपीकल फेको) ड्राप से शून्य करके।
- फेको द्वारा बिना टांके मोतियाबिंद ऑपरेशन एवं लेंस प्रत्यारोपण।
- लेसिक लेजर द्वारा चश्मों का नंबर हटाने की सुविधा। डिजिटल नेत्र परिक्षण।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर हेतु लेजर सुविधा।
- आँख की प्लास्टिक सर्जरी एवं एंजियोग्राफी।
- B-Scan आँखों की सोनोग्राफी।
- O.C.T. आँख के नस (Optic Nerve) के फोटोग्राफ हेतु।
- पैरामेट्री जांच काला मोतियाबिंद के लिए।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न



SBIH[®] SAI BABA EYE HOSPITAL
"WORLD CLASS EYE CARE"

- छोटी लाईन के पास, फाफाडीह, रायपुर (छ.ग.)
फोन : 0771 - 4037979, 4025063
- शशि टॉवर, ए-5,6 बसंत टॉकिज के पास, पावर हाऊस, भिलाई (छ.ग.) फोन : 7440777771
- ए-32 नंदिनी रोड, उत्तम टॉकिज के पास, पावर हाऊस, भिलाई (छ.ग.) फोन : 7440777771, 9644099108

www.sbhospital.com

SYMPTOMS



TIPS FOR PREVENTION



- Adjust the position of your Computer screen. A viewing distance of 20° to 26° inches is ideal.
- The monitor should be positioned below the level of your eyes.
- Adjust the tilt of your computer screen to 10°-20°.
- The size of the text should be three times the size of the smallest text you can read
- Adjust the brightness and contrast accordingly for a strain free visibility.

20-20-20 RULE



TAKE A BREAK
Every 20 Minutes
Look at an Object 20 Feet
Away for 20 Seconds

FAQS



Q WHAT CAN I DO ABOUT IT ?

A To Reduce the risk of eye problem, Meet Your eye specialist.



Q WILL COMPUTER EYEGLASSES MAKE THE SCREEN VISION CLEARER ?

A Computer glasses help in reducing the computer vision syndrome. Consult your Eye Specialist for proper computer eye glasses to prevent eye-problem.



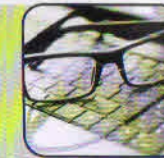
Q DO COMPUTER ANTI-GLARE SCREENS PREVENT CVS?

A It may increase comfort somewhat but they will not solve all your computer vision problems. They are helpful in reducing glare from reflections but do not reduce to the visual problems due to CVS.



Q IF I DON'T HAVE SYMPTOMS OF CVS, DO I STILL NEED COMPUTER EYE WEAR?

A Even Computer users who are not experiencing computer vision syndrome symptoms might benefit from computer glasses. It is advisable to get an eye examination from an eye specialist, if regularly using computer.



World Class Eye Facilities

- Topical Phacoemulsification (Suture less Cataract Surgery)
- Advanced Lasic Laser
- Laser Treatment for Diabetes and Blood Pressure Patients
- Digital Eye Check-up
- FFA (Fundus Fluorescein Angiography)
- Ocular Ultrasonography (B-Scan)
- Perimetry for Glaucoma

Frequently Asked Questions

Computer Vision Syndrome



SBIH® | **SAI BABA EYE HOSPITAL**

"WORLD CLASS EYE CARE"

- Near Chhoti Line, **Fafadih, Raipur** (C.G.) 492 001
Ph.: 0771 - 4037979, 4025063
- Shashi Tower A 5,6 Near Basant Talkies, Power House, **Bhilai** (C.G.) Mob.: 7440777771
- A/32, Nandini Road, Near Uttam Talkies, Power House, **Bhilai** (C.G.) Mob.: 7440777771, 9644099108

www.sbhospital.com