

MEN'S Health

ΤΕΥΧΟΣ 84 - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010

Ε: ΟΙ ΛΑΜΠΕΣ ΦΘΟΡΙΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΟΥΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΟΥ;

Οι λάμπες φθορίου είναι ακατάλληλος φωτισμός για διάβασμα. Αυτό οφείλεται στο ότι δεν είναι συνεχούς ροής ρεύματος και κάνουν παύσεις που μπορεί να μη γίνονται αντιληπτές από τα μάτια (ο εγκέφαλος τις αντιλαμβάνεται). Η διαδικασία του διαβάσματος καταπονεί το οπτικό σύστημα. Καλό θα ήταν να αντικατασταθούν με λάμπες πυράκτωσης. Οι εθόνες υπολογιστή καθοδικού σωλήνα δημιουργούν ακριβώς τα ίδια συμπτώματα με τις λάμπες φθορίου.

ΟΠΤΟΜΕΤΡΙΑ ΤΑΤΙΑΝΑ ΣΚΟΥΤΑΡΗ

Είναι ειδική οπτομέτρικ με ΗΣc στη κομμάτη όραση. Είναι επίκουρη καθηγήτρια του πανεπιστημίου Complutense της Μαδρίτης, εισηγήτρια κι εξετάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση και ειδική επιστημονική σύμβουλος της Πανελληνίας Ένωσης Οπτικών και Οπτομετρών.



Αν έχετε ερωτήσεις για τους ειδικούς συνεργάτες, πηξ στο www.menshealth.gr