



44.

Bölüm

COVID-19 DÖNEMİNDE DİJİTAL GÖZ YORGUNLUĞU SENDROMU

Serkan KILINÇ¹

GİRİŞ

2019 Aralık'ta ilk olarak Çin'in Wuhan kentinde başlayan hızla tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi hayata bakış açımızı ve yeni bir hayat düzeni kurmamıza neden oldu. Maske, mesafe ve hijyen kavramları artık hayatımızda önemli bir yere sahip oldu. Virüsün yayılmasını engellemek için tüm ülkeler belli aralıklarla tam veya kısmi karantina önlemleri aldılar. Bireylerin günlük vakitlerinin büyük bir kısmı evlerinde devam etmelerine yol açmıştır. Çalışanlar evden online olarak işlerini yapabildiler, öğrenciler okulların kapanmasıyla online eğitim sistemine geçtiler.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte son yıllarda masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonların kullanımı çok hızlı bir şekilde artarak günlük yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Hem mesleki alanda internet kullanımı hem de e-posta, internet erişimi, eğitim ve eğlence gibi mesleki olmayan alanlarda internet kullanımı modern toplumlarda daha yaygındır. Pandemi öncesi 2019 yılında tüm dünyada internet kullanıcı sayısı yaklaşık 4.3 milyar kişi iken 2021 Mart itibari ile yaklaşık 5.2 milyar kişiye çıkmıştır. Tablo 1 de yıllara göre tüm dünyada internet kullanıcıları sayısı gösterilmektedir, Şekil 1 de ise dünyada 2021 yılı internet kullanı-

ılarını kıtalara göre yüzdelik dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 1: Yıllara göre Dünya İnternet Kullanıcı Sayısı ve Yüzdesi (1)

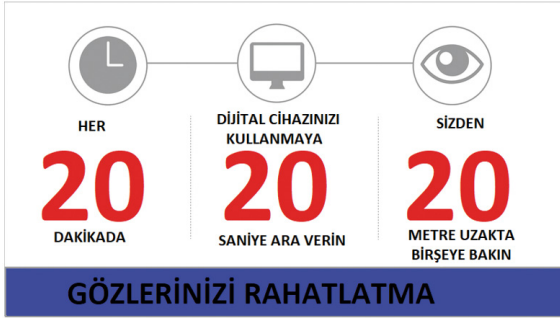
Dünyada Yıllara Göre İnternet Kullanıcı Sayısı ve Yüzdesi

Aylar	Yıl	Kullanım miktarı	Yüzdesi
Mart	2019	4,383 Milyon	56,8%
Mayıs	2019	4,536 Milyon	58,8%
Mayıs	2020	4,833 Milyon	62,0%
Aralık	2020	5,053 Milyon	64,2%
Mart	2021	5,168 Milyon	65,6%

COVID-19 pandemisinin ortaya çıkışı ve dünya çapında kapanma ile birlikte bireylerin hızlı bir şekilde iletişim kurabilmeleri, eğitim faaliyetlerinin ve kurum hizmetlerinin kesintisiz sürdürülebilmeleri için dijital cihazlar başında harcanan zamanda da ciddi bir atış olmuştur. Bu cihazların uzun süre kullanımı sadece görme sistemi üzerinde bir stres oluşturmaz aynı zamanda kas iskelet sistemi bozuklukları, uyku düzensizlikleri ve vücut biyoritminin bozulmasına da sebep olmaktadır. Bu yeni düzen ile insanların pandemi öncesine göre çok daha uzun süreler evde vakit geçirmelerine beraberinde birtakım psikolojik ve sosyal problemler yaşamalarının

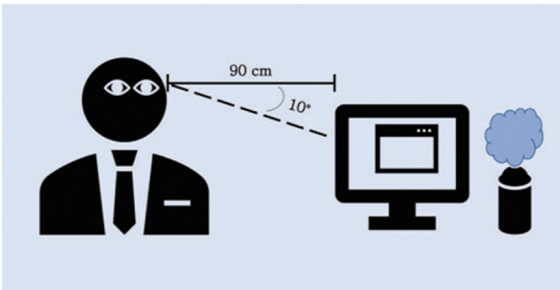
¹ Uzm. Dr. Serkan KILINÇ, Çankırı Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi btfnoglu@gmail.com

yon eforunu azaltır, göz ve baş ağrısını engeller (RESİM 4).



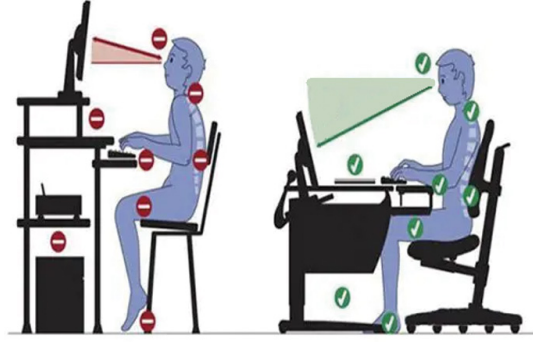
Resim 5: 20-20-20 Kuralı (8)

- 8- Sık sık mola verip, ekran başından kalkıp yürümek, kolları gererek baş boyun hareketleri yapılmalıdır.
- 9- Monitöre uzaklık, görüntüye, ekran çözünürlüğüne, yazıların okunabilirliğine ve monitörün büyüklüğüne bağlıdır. Ortalama olarak göz-ekran uzaklığı en az kol mesafesi kadar uzaklıkta (80-90 cm.) olmalıdır. Masaüstü monitörleri göz seviyesinin 4-5 inç altına alınır yaklaşık 10 derece açı oluşturularak sadece gözün küçük bir kısmı çevresel kurtma kuvvetlerine maruz kalması sağlanır. (9) (Resim 6)



Resim 6: Göz ile ekran arası mesafe

- 10- Masa başında ayaklar düz olarak yere temas etmeli, diz 90 derece açılı olmalı, sandalyede beli destekleyen parça olmalı, sırt dik, omuzlar rahat, dirsekler 90 derece açılı ve bilekler nötral pozisyonda tutulmalıdır.(10) (Resim 7)



Resim 7: Masa başı ergonomik pozisyonu (11)

- 11- Dijital ekran karşısında fazla zaman geçirilmemelidir.
- 12- Masa üstünde 8 ile 10 saatten fazla zaman geçirenler için cihazların monitörlerine yerleşik mavi ışık filtreleri veya mavi ışık filtreleri adı verilen hafif sarı tonlu gözlük camları önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. <https://www.internetworldstats.com/emarketing.htm>, 26.08.2021
2. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, 26.08.2021
3. Bostancı B. Dijital Göz Yorgunluğu Sendromu ve Kuru Göz. MN Oftalmoloji 2016;23(Suppl 1):96-99
4. <https://optisyeninsesi.com/mavi-isik-iyi-ve-kotu-yonleri/>, 25.07.2021
5. <https://www.hakanbuzoglu.com/component/content/article/248-lazer/lazer-dovme-silme/1258-dovme-renk-kavrami>, 25.07.2021
6. <https://exyra.com.au/pages/bluelight>, 31.08.2021
7. <https://evrimagaci.org/dijital-goz-yorgunlugu-sendromu-nedir-surekli-ekranlara-bakan-gozlerimizi-nasil-dinlendiririz-9626>, 21.08.2021
8. <https://www.zeiss.com.tr/vision-care/daha-iyi-goerme-kesfi/saglik-koruma/saglikli-goezler-icin-10-oe-neri.html>, 10.08.2021
9. [https://avys.omu.edu.tr/ahmet-acar:file:///C:/Users/User/Downloads/10.%20hafta%20\(4\).pdf](https://avys.omu.edu.tr/ahmet-acar:file:///C:/Users/User/Downloads/10.%20hafta%20(4).pdf)
10. <https://bursaobm.ogm.gov.tr/Documents/FikirBahcesi/19/Ofis%20Ergonomisi>, 15.08.2021
11. <https://laptdesign.com/ofis-hastaliklari-masa-basi-calisanlarin-kabusu>, 30.08.2021