

Нүдний эмч нарын үзэж байгаагаар нүдний гол дайсан нь компьютер юм. Олон цагаар компьютерийн ард суухад нүд чилэх, аргах, хуурайших, ядрах, толгой овдох гээд л олон зовиур илэрдэг. Мон хvн дэлгэц харж байгаа үед бараг нүдээ цавчдаггvй. Гэтэл нүдний салст бүрхэвч байнга чийглэгдэж байх ёстой. Тэгээгvй тохиолдолд хуурайшиж эхэлдэг. Тиймээс нүдэндээ хэт их ачаалал огч ядраахгvйн тулд дараах зовлогоог мордоорэй.

- Нэг цаг компьютерийн ард суусны дараа 10 минут заавал нүдээ амрааж байх хэрэгтэй. Энэ үедээ нүдний фитнес хийгээрэй. Цонхоор хамгийн хол байрлах байшингийн орой буюу ямар нэгэн хол цэг дээр хараагаа товлорvвлээд буцаад цонхны шил рvв харах буцаагаад ногоо хол цэгийг харах гэх мэтээр ээлжлэн харж нүдний дасгал хийгээрэй. Энэ үедээ хvвхэн хараагаа эргэлдvвлэхгvй, зовхон харах зай, фокус хоёр л оорчлогдох ёстой.

-Тухтай ажиллахын тулд хамгийн сайн чанарын дэлгэц сонгоорой. Мон дэлгэцээс 60 см зайтай сууна. Дэлгэцийн байрлал нүдний тvвшингоос бага зэрэг дээр байрлах нь тохиромжтой. Орооний гэрэлтvвлэг хамгийн чухал богоод ердийн гэрэл зvвн талаас тусаж байвал хамгийн тохиромжтой.

-Компьютерийн хамгаалатын нүдний шил нь дэлгэцээс ялгарах хэт ягаан туяаг нэвтрvвлэхгvй богоод хамгийн хортой богино долгионы ягаан гэрлээс хамгаалдаг. Тvүнээс гадна дvрсний ялгарлыг илvв тод болгож нүдний ядаргааг багасгах vврэгтэй байдаг тул та хамгаалалтын нүдний шил хэрэглэж байгаарай.

-Хэрэв та контакт линз хэрэглэдэг бол энэ нь нүдийг илvв ихээр хуурайшуулдаг тул та зориулалтын шингэн болох «хиймэл нулимс» заавал дусааж байгаарай. Энэ нь таны нүдний ядаргааг багасгахаас гадна нүд аргахаас сэргийлнэ. Нүдний улайлтаас хамгаалахын тулд гиалуронолын хvчил агуулсан нүдэнд дусаах эм хэрэглээрэй.

-Нүдэнд витамин А,В2,Е,С ба кальци маш их тустай. Хурц хараанд хамгийн тустай бvтээгдэхvвн болох шар лууван их хэмжээгээр хэрэглэхээс гадна хоол хvнсэндээ заавал аарц, загас, нэрс болон бусад торлийн жимсийг сайн хэрэглээрэй. Намар овлийн улиралд витамин ба эрдэс бодис агуулсан бэлдмэл хэрэглэхэд илvвдэхгvй.