

बुधवार (२०८२/१०/७)

के तपाईंका आँखाले यसको मूल्य त तिर्दै छैनन्? TikTok र Reels को लतबाट दृष्टि जोगाउने 20-20-20 नियम

TikTok र Facebook Reels का लागि लामो समय निरन्तर मोबाइल प्रयोग गर्दा तपाईंको आँखाको स्वास्थ्यमा पर्ने खराब प्रभावबारे तपाईं सचेत हुनुहुन्छ? तपाईंका बच्चाहरूले तपाईंको व्यवहार नक्कल गर्दै त्यही बानी अपनाइरहेका छन् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुभएको छ?

यदि तपाईं दैनिक घण्टासम्म TikTok, Facebook Reels वा Shorts स्क्रोल गर्दै हुनुहुन्छ – र तपाईंका बालबालिका पनि उही स्क्रिनमा टाँसिएका छन् भने – तपाईंका आँखाहरू (र उनीहरूका पनि) चुपचाप पीडित भइरहेका छन्। डिजिटल आँखा तनाव (Computer Vision Syndrome वा CVS) तीव्र रूपमा बढिरहेको छ, जसका कारण आँखामा पोल्ने, सुख्खापन, धमिलो देखिने, टाउको दुख्ने, र बालबालिकामा मायोपिया बढ्ने जस्ता दीर्घकालीन जोखिमहरू समेत देखिन थालेका छन्।

६० वर्षको उमेरमा पनि म आफ्ना आँखाहरूलाई एउटा सरल बानीले सुरक्षित राख्छु – 20-20-20 नियम। प्रत्येक २० मिनेट स्क्रिन हेरेपछि २० फिट टाढाको वस्तुतर्फ २० सेकेन्ड हेर्छु। यही सानो विश्रामले मेरो दृष्टि तेज राखेको छ, थकान घटाएको छ, र दैनिक कन्टेन्ट निर्माण गर्दा पनि आँखाको तनाव हुनबाट जोगाएको छ।

यो नियम अमेरिकन अप्टोमेट्रिक एसोसिएसनद्वारा लोकप्रिय बनाइएको हो। यसले आँखालाई नजिकबाट टाढातिर फोकस परिवर्तन गर्न बाध्य पार्छ, जसले स्क्रिनका कारण हुने सिलियरी मांसपेशीको ऐंठन र पलक झिम्काउने दर घट्ने समस्यालाई कम गर्छ। म यो नियमलाई काम र सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको समयमा कडाइका साथ अपनाउँछु।

20-20-20 नियम पछाडिको विज्ञान

लामो समय नजिकको काम (४० से.मि. भन्दा कम दूरीमा स्क्रिन) गर्दा पलक झिम्काउने दर ६०% सम्म घट्न सक्छ, जसले आँखामा सुख्खापन र तनाव निम्त्याउँछ। एक र्यान्डमाइज्ड अध्ययनले देखाएको छ कि भारी स्क्रिन प्रयोगकर्तामा 20-20-20 नियम ४ हप्तासम्म अपनाउँदा आँखाको थकानका लक्षणहरू (सुख्खापन, जलन, धमिलो देखिने) उल्लेखनीय रूपमा घटे। अर्को अध्ययनले युवा वयस्कहरूमा फोकस समायोजन गर्ने क्षमता सुधार भएको र दृश्य असहजता ३०-५०% ले घटेको देखायो।

बच्चाहरू विशेष रूपमा जोखिममा छन्। अत्यधिक स्क्रिन समयले नजिक नदेख्ने समस्या (myopia) को जोखिम २-३ गुणा बढाउँछ। 20-20-20 नियमले आँखाको फोकसलाई आराम दिन्छ

र पलक झिम्काउने प्रक्रिया बढाउँछ, जसले निलो प्रकाश र नजिकको फोकसबाट हुने तनावलाई सन्तुलनमा ल्याउन मद्दत गर्छ। एक प्रणालीगत समीक्षाले यस्ता ब्रेकहरूले ७०-८०% सहभागीमा कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रोम (CVS) का लक्षण घटाएको पुष्टि गरेको छ।

हृदयस्पर्शी चेतावनी

यो नियम मलाई आँखाको हेरचाह गर्न सम्झाउने कोमल सन्देशजस्तो लाग्छ – संसारका झ्याल जस्ता आँखा। यसले केवल मलाई मात्र होइन, मेरा संगतीहरूलाई पनि स्क्रिनको लतबाट जोगाउँछ भन्ने कुराले भावुक बनाउँछ। केवल 20 सेकेन्डको सानो विरामले भविष्यका वर्षासम्मको दृष्टि समस्याबाट बचाउन सक्छ।

थप फाइदा र यसलाई बानी कसरी बनाउने

यो नियमले टाउको दुख्ने समस्या घटाउँछ, ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता सुधार गर्छ र बच्चाहरूमा मायोपिया बढ्ने गति ढिलो पार्न सक्छ। यसका लागि केवल 20 सेकेन्ड लाग्छ तर परिणाम धेरै ठूलो हुन्छ – विशेष गरी छोटो भिडियोका भारी प्रयोगकर्ताका लागि।

म 20-20-20 नियम कसरी सुरक्षित रूपमा अभ्यास गर्छु

म स्क्रिन अगाडि बस्दा प्रत्येक 20 मिनेटमा मोबाइल वा एपमार्फत टाइमर सेट गर्छु। त्यसपछि झ्याल वा टाढाको भित्तातिर करिब 20 फिट टाढा हेर्छु। 20 सेकेन्डसम्म पूर्ण रूपमा पलक झिम्काउँदै टाढाको वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्छु। निलो प्रकाश फिल्टर, उचित प्रकाश व्यवस्था र 30-40 से.मि. स्क्रिन दूरीसँग यो अभ्यास मिलाउँछु। यदि समस्या निरन्तर रहिरहेमा आँखा विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ।

आँखा जोगाउनुहोस् – आजै 20-20-20 नियम सुरु गर्नुहोस्

TikTok र Reels लाई तपाईंको दृष्टि चोर्न नदिनुहोस्। एकछिन रोक्नुहोस्, टाढा हेर्नुहोस्, आफ्ना आँखा र आफ्ना बच्चाहरूको भविष्य जोगाउनुहोस्। अहिले नै सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Sheppard AL, Wolffsohn JS. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146.
<https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>

2. Reddy SC, Low CK, Lim YP, Low LL, Mardina F, Nursaleha MP. (2013). Computer vision syndrome: a study of knowledge and practices in university students. *Nepal Journal of Ophthalmology*, 5(2), 161-168. <https://doi.org/10.3126/nepjoph.v5i2.8707>
3. Jaiswal S, Asper L, Long J, Lee A, Harrison K, Golebiowski B. (2021). Ocul Surf. (2021). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clinical and Experimental Optometry*, 104(5), 525-537. <https://doi.org/10.1080/08164622.2021.1878831>
4. Lanca C, Saw SM. (2020). The association between digital screen time and myopia: A systematic review. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 40(2), 216-229. <https://doi.org/10.1111/opo.12672>
5. Coles-Brennan C, Sulley A, Young G, Efron N. (2019). Management of digital eye strain. *Clinical and Experimental Optometry*, 102(1), 18-29. <https://doi.org/10.1111/cxo.12798>
6. Ganne P, Najeeb S, Chaitanya G, Sharma A, Nagarajan N. (2021). Digital eye strain – prevalence, measurement and amelioration: a systematic review. *Indian Journal of Ophthalmology*, 69(3), 501-507. https://doi.org/10.4103/ijo.IJO_2535_20
7. Wong CW, Tsai A, Jonas JB, Ohno-Matsui K, Chen J, Angi M, Lai TYY. (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic: risk for a further myopia boom? *American Journal of Ophthalmology*, 223, 333-337. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2020.07.029>
8. American Optometric Association. (n.d.). Computer vision syndrome (digital eye strain). <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome> (Clinical guideline referencing 20-20-20 rule)