

Silmälasit, piilolinssit tai taittovirhekirurgia päätetyötä tekevien silmäoireiden hoitamiseen ja ehkäisyyn – Selkokielineinen tiivistelmä suomeksi

Mikä on katsauksen tavoite?

Tietokoneen käyttäjät usein valittavat silmäoireista tai päänsärystä. Silmälasit, piilolinssit tai taittovirhekirurgia saattavat auttaa vähentämään tai ehkäisemään näitä oireita. Tässä katsauksessa tarkasteltiin näiden interventioiden vaikutuksia silmäoireisiin ja elämänlaatuun.

Tärkeimmät löydökset

Tietynlaisilla linseillä varustetut näyttöpäätelasit eivät eroa muunlaisista näyttöpäätelaseista silmäoireiden suhteen. Lyhyellä aikavälillä näyttöpäätelasit saattavat helpottaa silmäoireita enemmän kuin päivittäiseen käyttöön tarkoitettut lasit mutta kuukauden seurannassa eroa ei enää ole ja pitkän ajan seurannasta ei ole näyttöä ollenkaan. Erittäin heikkolaatuisesta näytöstä johtuen johtopäätös on epävarma. Tutkimuksia ei ole tehty piilolinssien tai taittovirhekirurgian vaikuttavuudesta näyttöpäätetyön tekijöiden silmäoireiden vähentämiseksi. Tarvitaan satunnaistettuja tutkimuksia, joissa on satoja osallistujia ja joissa mitataan oireita paremmin ja viimeinen seuranta suoritetaan vuoden päästä.

Mitä katsauksessa tutkittiin?

Katsaukseen löydettiin kahdeksan tutkimusta, joissa oli 381 osallistujaa. Kaikki tutkimukset arvioivat silmälasioiden vaikutuksia. Piilolinssien tai taittovirhekirurgian vaikuttavuudesta silmäoireisiin ei ole tehty tutkimuksia. Kahdessa tutkimuksessa tarkasteltiin rajattomia monitehoisia näyttöpäätelaseja, joissa tarkan näön alue muuttuu asteittain lähinäön alueesta näyttöpäätteen etäisyydelle. Toinen näistä tutkimuksista ei kuitenkaan raportoinut tuloksia. Kahdessa tutkimuksessa arvioitiin rajattomia monitehoisia näyttöpäätelaseja, joissa tarkan näön alue jatkui pari metriä näyttöpäätettä kauemmaksi. Viidessä tutkimuksessa tarkasteltiin rajattomia monitehoisia näyttöpäätelaseja, joissa tarkan näön alue muuttuu asteittain kaukonäköalueeksi. Yhdessä tutkimuksessa arvioitiin oliko mahdollista parantaa silmälaseja, jotka osallistujilla oli jo käytössään ja mikäli tällä olisi vaikutusta heidän työnäkönsä mutta tutkimus ei raportoinut tuloksia. Harhan riskin arvioitiin olleen epäselvä neljässä tutkimuksessa, korkea kahdessa ja matala yhdessä.

Mitkä ovat katsauksen päätulokset?

Rajattomat monitehoiset näyttöpäätelasit vs. muunlaiset näyttöpäätelasit

Yhden tutkimuksen mukaan rajattomien näyttöpäätelasien ja muunlaisten näyttöpäätelasien välillä ei ole eroa silmäoireissa yhden vuoden kuluttua.

Rajattomat monitehoiset näyttöpäätelasit, joissa on yläosassaan tarkan näön alue keskimatkan etäisyydelle vs. muunlaiset näyttöpäätelasit

Kaksi tutkimusta löysi pienen eron silmäoireissa verrattaessa rajattomia näyttöpäätelaseja, joissa on yläosassaan tarkan näön alue keskimatkan etäisyydelle ja jatkuvaan päivittäiseen käyttöön tarkoitettuja laseja kun laseja oli käytetty viikosta kuukauteen pituisen ajan. Lasien välillä ei ollut eroa huimauksen suhteen. Toinen tutkimus ei löytänyt eroa rajattomia monitehoisia näyttöpäätelaseja käyttäneiden ja yksitehoisia näyttöpäätelaseja käyttäneiden silmäoireissa vuoden seuranta-ajan jälkeen.

Rajattomat monitehoiset näyttöpäätelasit, joissa on yläosassaan tarkan näön alue pitkän matkan etäisyydelle vs. muunlaiset näyttöpäätelasit

Kaksi eri tutkimusta eivät löytäneet kuukauden seuranta-ajan jälkeen eroa kaksi- tai kolmithehoisten näyttöpäätelasien ja yläosaltaan pitkän matkan etäisyydelle asetetulla tarkan näön alueella varustettujen monitehoisten näyttöpäätelasien lasien välillä. Toisen tutkimuksen mukaan vuoden seuranta-ajan jälkeen yksitehoiset lasit olivat aivan yhtä hyvät kuin näyttöpäätelasit. Yksi tutkimus vertasi rajattomia monitehoisia näyttöpäätelaseja asetelmaan, jossa osallistuja jatkoi omien (näyttöpäätte)lasiensa käyttöä ja hänen työasemansa arvioitiin. Monitehoisilla laseilla silmäoireet paranivat noin 40%.

Kuinka ajantasainen tämä katsaus on?

Katsaukseen etsittiin tutkimuksia, jotka oli julkaistu 20. joulukuuta 2017 mennessä.

[Linkki koko katsaukseen Cochrane Libraryssä](#) (englanniksi)