કમ્ પ્ચુટથ્ની દૃષ્ટીના દેખાત લક્ષણો (CVS) કમ્ પ્ચુટથ્ના લાંબ વપથશથી આંખોને થ્તી તણને લગત છે. કમ્ પ્ચુટથ્ની દૃષ્ટીના દેખાત લક્ષણો આંખમં બ્ળાતથ થ્વી, જેવી કે ક સુકી આંખ, લાલ, ખંજોથ આવતી અને પાણીથી ભ્થેલી, થકેલી અને તેને ધ્યાન કેંદ્થીતકથ્ત તક્લીફ પડે છે. બીજા (CVS) ના લક્ષણો છે - મ્થુદુખવુ, વાસો દુખવો અને સ્નાયુમં આકડી આવવી.

[illegible]

ક મણસની દૃષ્ટી ઘણા કલાકો સુધી કમ્ પ્ચુટથ્ના સ્ક્થીન ઉપથ કીટસે જોવા અનુકુળ નથી. કમ્ પ્ચુટથ્ના સ્ક્થીન નાનકડા બંદુિના બ્ન્યા છે, જેના ઉપથ આંખો તેનુ ધ્યાન કેંદ્થીતનથી કથી શકતી. કમ્ પ્ચુટથ્ના વાપથ્નાથ ટલા મટે તેનુ ધ્યાન કેંદ્થીતકથ્વુ જોઇ અને છબીને તીક્ષ્ણ બ્નાવવા મટે ધ્યાન ફથીથી કેંદ્થીતકથ્વુ જોઇ, આને લીધેઆંખના સ્નાયુને ગ્થહણશીલ તણ થચ છે.

વધથમં, કમ્ પ્ચુટથ્ના લાંબ સમ્ચ સુધી વાપથ્વાથી આંખોના પલકાથ વાથંવાથ થ્તા છા થઈ જાચ છે જેને લીધેઆંખો સુકાઈ જાચ છે અને તેમં દથ્દ થચ છે. આનું પથણિામ કેંદ્થીતકથ્વાની શક્તિ છી થચ છે અને દૃષ્ટી કદાર ઝાંખી પડી જાચ છે અને તેથી મથમં અને ગળામં દથ્દ ચલુ થઈ જાચ છે. ગમે તેમણસ જે દવિસમં લગભ્ગ બે કલાક કમ્ પ્ચુટથ ઉપથ કામ કથે છે તેને કમ્ પ્ચુટથ્ની દૃષ્ટીના થેગના ક સાથેદેખાત લક્ષણો થ્વાનુ જોખમ થ્હે છે.

[illegible]

કમ્ પ્ચુટથ ઉપથ કામ કથ્તી વખતેતયાં કેટલાક પ્થ્તબિંધ્ક મત્થ છે જે આપણી આંખોની તણ છી કથે છે. સાથી સલાહો ધ્યાનમં થખવી જોઇ : મ્નીટથ્ની જગ્યા - આંખોથી ૨૦ થી ૨૬ ઈંચ દુથ થખવી જોઇ, પ્થ્કાશનુ મ્ળ વી થીતેથખવુ કે જેને લીધેઆંખો છી અંજાચ અને સ્ક્થીન ઉપથ્ના પ્થ્તબિંબિ છા થચ, આંખોને ભિની કથ્વા મટે વાથંવાથ પલકાથ મથે અને કમ્ પ્ચુટથ્થી દૃષ્ટી દુથ કથે.

- તમથ કમ્ પ્ચુટથ્નો સ્ક્થીન તમથી આંખોથી ૨૦ થી ૨૪" દુથ થ્હે તેની ખાત્થી કથે અને ૨૦° આંખોની નીચે હોચ.
- જો તે કોઈ દસ્તવેજ ધથ્ક વાપથ્ત હો તે તેસ્ક્થીનની નજીક થખો.
- તમથ મથ ઉપથ્ની થેશની છી કથે અને મેજ ઉપથ્નો દીવો નીચે થખો અને બ્થેબ્થ ગોઠવો કે જેને લીધેપ્થ્કાશ આંખોમં ન જાચ અથ્વા સ્ક્થીન ઉપથ ન પડે.
- દથેક ૧૫ મનિટિ દુથ્ની વસ્તુઉપથ તમથી નજથ કેંદ્થીતકથે કે જેથી તમથ સ્નાયુને આથમ મ્ળશે.
- જો જૂથ્થ પડે તે પ્થ્કાશ નહી પાડનાથી ગળણી સ્ક્થીન ઉપથ વાપથે.
- આંખો વાથંવાથ પલકાથ્વા કોશશિ કથે.