

---

## THE EYE, THE MOST COMMON EYE PROBLEMS IN STUDENTS IN UPPER SECONDARY EDUCATION: TECHNOLOGY EFFECT ON EYE HEALTH

**Ariana Striniqi**

University of Shkodra ,, Luigj Gurakuqi“, Albania, [ariana.lacej@unishk.edu.al](mailto:ariana.lacej@unishk.edu.al)

**Xhovana Bejuci**

University of Shkodra ,, Luigj Gurakuqi“, Albania, [xhovana.bejuci@hotmail.com](mailto:xhovana.bejuci@hotmail.com)

**Abstract:** “Eyes are the window to the soul” , is an expression used to describe the deep connection one feels looking into another's eyes. But the eyes are not only important to see the other person's soul, they are vital to see the world around us.

Our eyes are highly developed sensory organs. If light falls on the eyes, sensory cells in our retina are activated. The received informations are transmitted and left to create an image in our brain. To see spatially (three-dimensionally), we need the good visual power of both eyes. When it comes to watching, we are all interested in knowing more about the care we need to take to not miss it.

Sight is the ability to receive information: it makes it possible to understand what we do not touch, taste or hear. 6 out of 10 people in the world do not have clear vision so they need glasses. Visual disorders are: Myopia, Hyperopia, Color blindness, Astigmatism, Cataract, Trachoma, Glaucoma and Strabismus. so many students today are affected by these problems. Many of them can work with the computer, or use the mobile phone as a way to have fun, to spend time, to learn. These technological devices affect the drying of the eye, causing "dehydration and death of surface cells". The eyes are mirrors where many diseases are expressed. Therefore we should not neglect them and consult a doctor for any problem. Parents and teachers should be the first to notice their problems.

Sight helps us to connect with the things around us, protects us from danger and keeps our mind sharp and smart.

Nowadays, the use of technological equipment with extended hours, has a very negative impact on eye health. Teachers and parents should play a very important role in sensitizing children and adolescents to minimize the use of technological equipment to protect the eyes from injury.

Rich food diet, mainly with foods that help reduce eye damage, use of protective equipment, maintain distance during their use, reduce the time of their use, are very important factors for eye health.

**Keywords:** Eye, Myopia, Hyperopia, Color blindness Astigmatism, Cataract, Trachoma, Glaucoma, Strabismus

## SYRI, PROBLEMET ME TE SHPESHTA TEK NXENESIT NE ARSIMIN E MESESM TE LARTE. NDIKIMI I TEKNOLOGJISE NE SHENDETIN E SYRIT

**Ariana Striniqi**

Pedagoge në Universitetin e Shkodrës ,,Luigj Gurakuqi“ Shqipëri, [ariana.lacej@unishk.edu.al](mailto:ariana.lacej@unishk.edu.al)

**Xhovana Bejuci**

Studente në Universitetin e Shkodrës ,, Luigj Gurakuqi“ Shqipëri, [xhovana.bejuci@hotmail.com](mailto:xhovana.bejuci@hotmail.com)

**Abstrakt:** ‘‘Sytë janë dritarja e shpirtit’’, është një shprehje që përdoret për të përshkruar lidhjen e thellë që ndjen dikush duke shikuar në sytë e tjetrit. Por sytë nuk janë të rëndësishëm vetëm për të parë shpirtin e tjetrit po janë jetësore për të parë botën rreth nesh.

Sytë tona janë organe shqisore të zhvilluara shumë. Nëse bie dritë në sytë, aktivizohen qeliza shqisore në retinë tonë. Informacionet e pranuar përcillen dhe lënë që të krijohet një imazh në trurin tonë. Për të parë në mënyrë hapësinore (tredimensionale) ne kemi nevojë për forcën e mirë të shikimit të të dy syve. Kur bëhet fjalë për shikimin, të gjithë jemi të interesuar për të ditur më tepër mbi kujdesin që duhet të tregojmë për të mos e humbur atë.

Shikimi është aftësia për të marrë informacion : bën të mundur të kuptojmë atë që nuk prekim, shijojmë apo degjojmë. 6 nga 10 njerëz në botë nuk kanë shikim të qartë kështuqë i nevojiten syze. Crregullimet lidhur me shikimin janë: Shkurtëpamësia (Miopia) ,Largëpamësia (Hipermetropia) ,Daltonizmi Astigmatizmi (Shikimi i shpërqendruar), Katarakti , Trahoma . Glaukoma dhe Strabizmi,ndaj shumë nxënës sot janë të prekur nga këto probleme.

Shume prej tyre mund te punojne me kompjuter,ose te perdorin celularin,si nje menyre per t’u argetuar,per te kaluar kohen,per te mesuar. Këto pajisje teknologjike, ndikojnë në tharjen e syrit, duke shkaktuar “dehidratimin dhe vdekjen e qelizave të sipërfaqes”. Sytë janë pasqyra ku shprehen shumë sëmundje.Prandaj nuk duhet ti neglizhojmë

dhe të konsultohemi me mjekun për çdo problem. Prindërit dhe mesuesit duhet të jenë të parët që vënë re problemet e tyre.

Shikimi na ndihmon të lidhemi me gjerat që na rrethojnë, na mbron nga rreziku dhe na mban mendjen të mprehte dhe të zgjuar.

Ne kohën e sotme, përdorimi i paisjeve teknologjike me ore të zgjatura, ndikon mjaft negativisht në shëndetin e syve. Mesuesit dhe prindërit duhet të luajnë një rol mjaft të rëndësishëm në sensibilizimin e fëmijëve e adoleshentëve për minimizimin e përdorimit të paisjeve teknologjike në mënyrë që të ruajnë sytë nga dëmtimi.

Dieta e pasur ushqimore, kryesisht me ushqime që ndihmojnë në ndihmimin në zvogelimin e dëmtimit të syve, përdorimi i mjeteve mbrojtëse, ruajtja e distancës gjatë përdorimit të tyre, reduktimi i kohës së përdorimit të tyre, janë faktore mjaft të rëndësishme për shëndetin e syve.

**Fjalët kyçe:** Syri, Shkurtëpamësia (Miopia), Largëpamësia (Hipermetropia), Daltonizmi, Astigmatizmi (Shikimi i shpërqendruar), Katarakti, Trahoma, Glaukoma, Strabizmi

## 1. HYRJJA

Syri i takon grupit të organeve shqisore, që ka të bëjë me të parit (shikimin). Syri është organ shumë i ndjeshëm që detekton dritën (syri i thjeshtë) dhe ngjyrën (syri i komplikuar). Syri është i vendosur në kokë të gjallesave, më saktësisht në zgavrën e kafkës. Gjallesat e ndryshme kanë strukturë të ndryshme të syrit dhe aftësi të ndryshme të parit.

Oftamologjia është dega e mjekësisë që studion sëmundjet e syve (oftalmos-syri). Quhet gjithashtu okulstike nga fjala oculus-syri. Oftamologjia si disiplinë e veçantë është shumë e vjetër, rreth 1500 vjet para erës sonë, figuron testi i parë i sëmundjeve të syve. Këtu rezultojnë specialisti i parë i sëmundjeve të syve ka qenë mjek i ri. Hipokrati (460-375 p.e.r.), ka përdorur në sëmundjet e syve rreth 200 metoda, medikamente të ndryshme. Në inflamacionet akute ai rekomandonte terapi lokale në rajonet fqinje të syrit. Në rajonin temporal aplikonte lëndë irituese. Në inflamacionet kronike të syve aplikonte ilaçe direkte në sy. Ilaqi i preferuar i tij ka qenë qumështi, veçanërisht qumështi i dhisë. Në epokën e Perandorisë Romake në sëmundjet e syve është përdorur gjerësisht collyrium, emri i të cilit ka mbetur në farmakologjinë moderne. Sot collyriumi është gjithmonë solucion, por në atë kohë collyrium ishte trup i ngurtë dhe i butë si sapuni, i përbërë nga shumë lëndë organike dhe inorganike. Pacienti e shkrinte një copë të vogël collyriumi në ujë, në vaj ose në të bardhën e vezës dhe e vinte në syrin e sëmurë. Nga errësira e thellë e injorancës në të cilën që zhytur në mesjetë mjekësia fillon të dalë gradualisht që prej shek. XVII, dhe prej këtu fillojnë studime të përpikta të anatomisë së syrit. Shkenca oftamologjike ka shkuar përpara krahas zhvillimit e përfeksionimit teknik të aparaturës optike përkatëse. Qëllimi i këtij studimi është sensibilizimi i nxënësve të arsimit të mesëm të lartë që të kujdesen për shëndetin e syrit, e gjithashtu të terheqim vëmendjen e tyre në faktin e ndikimit të teknologjisë për ruajtjen dhe mbrojtjen e këtij organi mund të themi jetik e të domosdoshëm për të gjithë ne.

## 2. MATERIALI DHE METODAT

Metodologjia e përdorur është ajo e kërkimit dhe analizimit të të dhënave pas plotësimit të pyetësorit nga ana e subjekteve. Subjektet që iu nënshtruan studimit ishin nxënës të klasave 10-12.

Si subjekte të këtij studimi u zgjodhën 215 nxënës të klasave të dhjeta, njëmbëdhjeta dhe dymbëdhjeta. Numri i subjekteve në varësi të klasave ishte 84 nxënës të klasës së dhjeta, 60 të klasës së njëmbëdhjeta dhe 68 të klasës së dymbëdhjeta. **Shenim\*** 3 nxënës nuk e kanë plotësuar këtë pyetje.

Per sa i përket gjinisë, 134 janë meshkuj dhe 77 femra. **Shenim\*** 4 nxënës nuk e kanë plotësuar këtë pyetje. Përzgjedhja e subjekteve u bë në mënyrë rastësore, pasi u plotësua nga nxënës të disa shkollave të mesme, pasi për shkak të situatës së pandemisë ka qenë i pamundur përcaktimi i subjektit. Për shkak të situatës dhe mbylljes së shkollës ka qenë e vështirë përdorimi i instrumenteve të tjerë prandaj për realizimin e këtij studimi u përdorën pyetësorët, ku u zhvilluan në formën online. Pyetësori u mendua si instrumenti më i përshtatshëm për këtë studim pasi mundësonte mbledhje të dhënash të gjera në kohë të kufizuar dhe analizë të dhënash të shpejta.

Pyetësori përbëhej nga 12 pyetje, nëpërmjet të cilave synonte të mblidhte informacione sesa të informuar janë nxënësit e arsimit të mesëm të lartë për shëndetin e syrit, sa ato kujdesen dhe a janë të vetëdijshëm se sa ndikon teknologjia në shëndetin e syrit.

Subjektet e përfshira në studim u kontaktuan online nëpërmjet mesuesve të klasave përkatëse nëpërmjet linkut ([https://docs.google.com/forms/d/1VDMhg4fz15Ym7Lm\\_EnnyYTZQLu0Yvx3rDy5dN8Lx6Bg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1VDMhg4fz15Ym7Lm_EnnyYTZQLu0Yvx3rDy5dN8Lx6Bg/edit)). Aplikimi i pyetësoreve u realizua në një afat kohor 3 javor. Për plotësimin e pyetësorit ishte e nevojshme një kohe mesatare prej 5 minutash. Në fillim të faqes së pyetësorit është vendosur një sqarim që tregon arsyen e plotësimit të tij.

Për përdorimin e instrumentit matës u ruajt konfidencialiteti dhe u shpjegua qëllimi i studimit, megjithatë përgjigjet e subjektit mund të jene jo shumë të sakta duke marrë parasysh mënyren e plotesimit (online) dhe duke qenë se vrojtimi ishte indirekt dhe jo frontal.

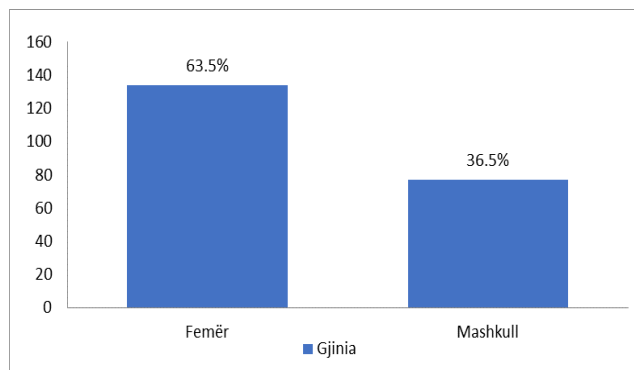
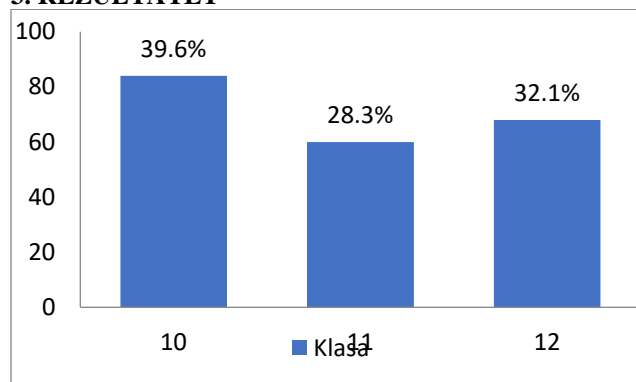
Nje veshitirësi tjetër është përdorimi i vetëm i një instrumenti matës.

Kufizimet që mund të ndikojne në vlefshmërine dhe besueshmërinë e këtij studimi: janë pamundësia kohore dhe objektive për të pasur një kampion të gjërë dhe përfaqësues. Gjithashtu është dhe mënyra e shperndarjes së instrumentit mates.

Ka dhe disa faktore që garantojnë një nivel të konsiderueshem vlefshemrie të studimit që janë:

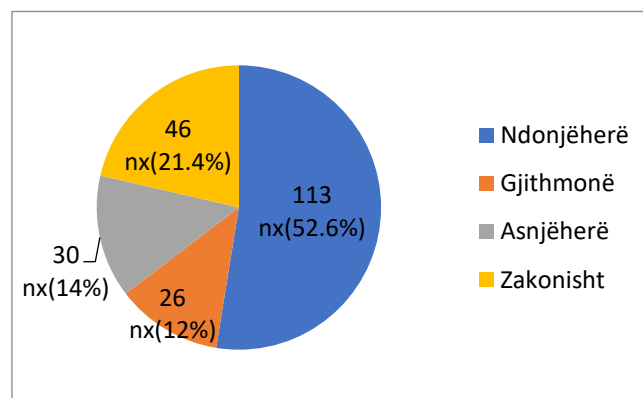
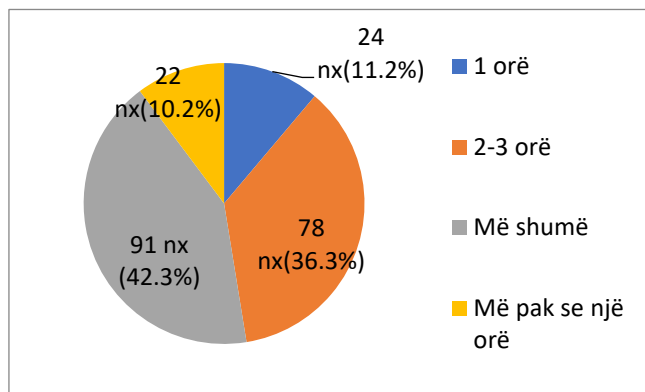
Te dhënat u mblodhen nën vullnetin e plote te subjektit.

### 3. REZULTATET



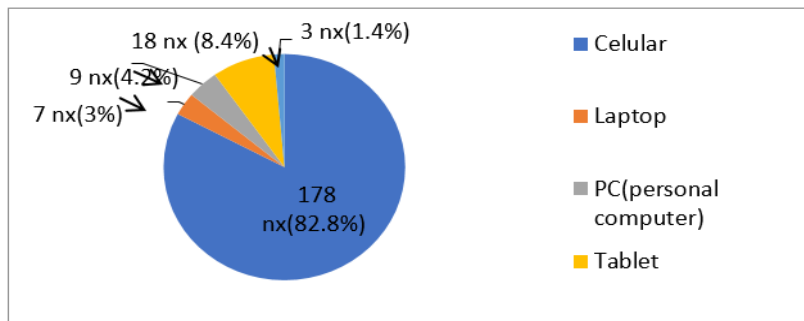
- Ne grafikun nr .1 paraqitet se pyetsori është plotësuar nga 215 nxënës ku 84 nxënës ishin nga klasa e dhjetë, 60 nxënës nga klasa 11 dhe 68 nxënës nga klasa 12, ndërsa 3 nxënës nuk e kanë plotësuar këtë pyetje.

- Ne grafikun nr .2 paraqitet se pyetsori është plotësuar nga 215 nxënës, ku 134 nxënës ishin femra dhe 77 nxënës meshkuj, ndërsa 4 nxënës nuk e kanë plotësuar këtë pyetje.

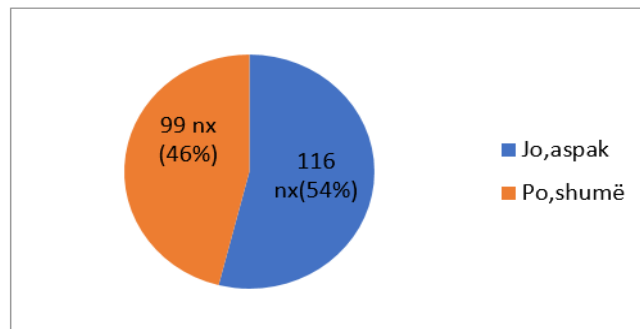


- Ne grafikun nr .3 paraqitet se sa kohë shpenzonin në ditë në përdorimin e pajisjeve elektronike nxënësit. Ku 24 nxënës shpenzonin 1 orë, 22 shpenzonin më pak se një orë, 78 shpenzonin 2-3 orë, ndërsa 91 nxënës shpenzonin më shumë.

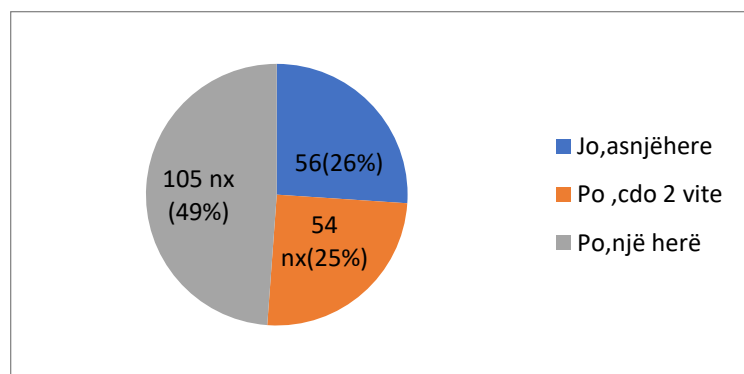
- Ne grafikun nr .4 paraqitet se a ndihen nxënësit ndonjëherë të lodhur pas përdorimit të gjatë të pajisjeve elektronike, ku 113 nxënës e vendosën ndonjëherë, 26 nxënës gjithmonë, 30 nxënës asnjëherë dhe 46 nxënës e vendosën zakonisht.



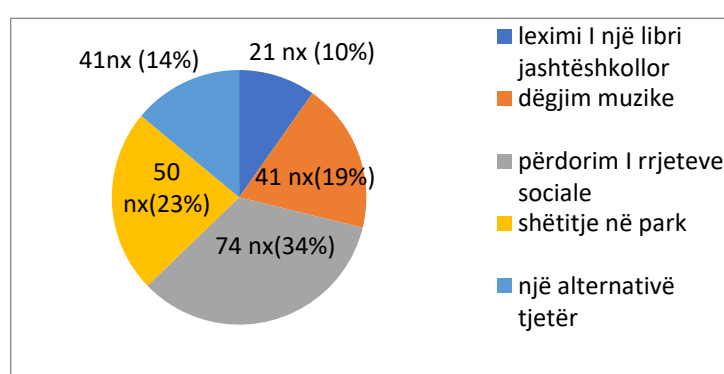
• Në grafikun nr .5 paraqitet cilën nga pajisjet elektronike i tërheq më shumë nxënësit ku rezultoi se 178 përdornin më shumë celularin,18 tabletin,9 nxënës pc(personal computer),7 laptopin ndërsa e nxënës asnjeren nga këto



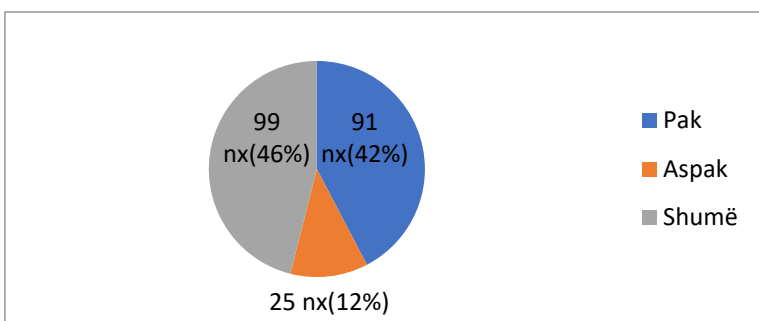
• Në grafikun nr .6 paraqitet se a ishin nxënësit të kenaqur me mesimin online .Nga 215 pyetsore , 116 e plotësuan jo, aspak ndërsa 99 nxënës e plotësuan po. shumë.



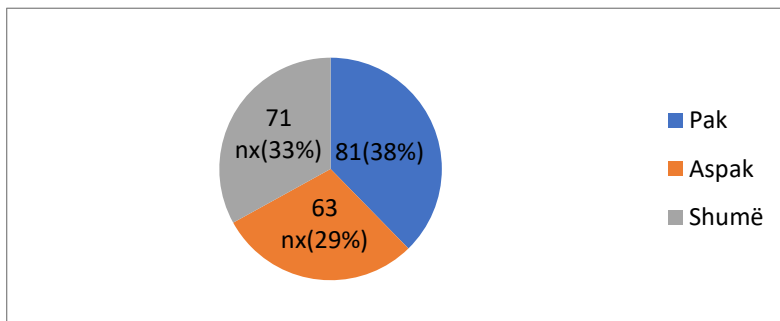
• Në grafikun nr .7 paraqitet nëse nxënësit kanë bërë ndonjëherë kontroll për sytë.Nga 215 pyetsore te shperndare 105 nxënës rezultuan se kanë bërë një herë,54 cdo 2 vite ndërsa 56 nxënës asnjëherë.



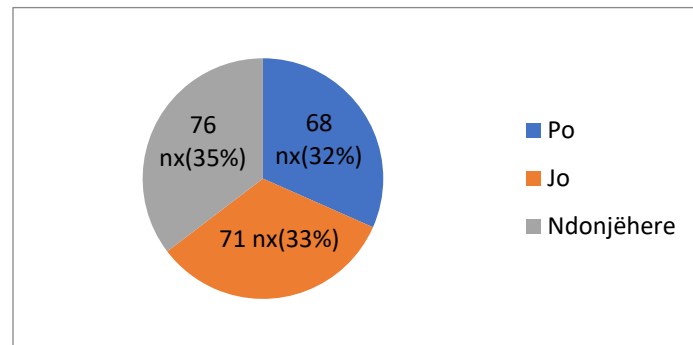
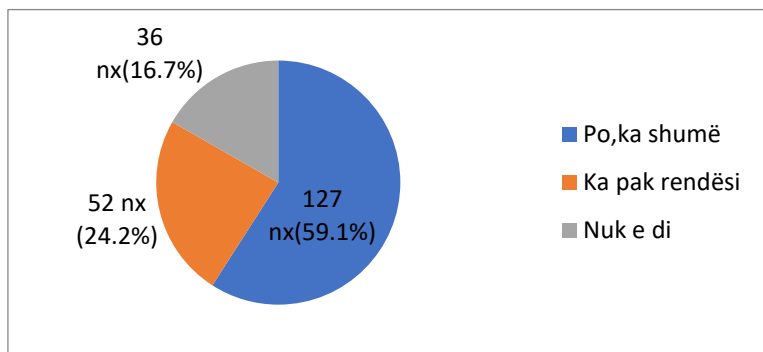
• Në grafikun nr .8 paraqitet se çfarë do të zgjidhnin nxënësit për kohën e lirë.Ku shumica e nxënësve plotësuan përdorim i rrjeteve sociale.



• Në grafikun nr .9 paraqitet nese ndikojnë prindërit në kufizimin e shfrytëzimit të pajisjeve elektronike.Nga 215 pyetsore 99 nxënës u përgjigjen shumë,91 pak ndërsa 25 nxënës aspak.



• Në grafikun nr .10 paraqitet se çfarë mendimit kanë nxënësit se sa ka ndikuar përdorimi i teknologjisë në shëndetin e syrit të tyre.Nga 215 pyetsore te plotësuar 81 nxënës u përgjigjen pak,71 nxënës shumë ndërsa 63 nxënës aspak.



- Në grafikun nr .11 paraqitet se çfarë mendimit kanë nxënësit sesa ka rëndësi distanca e qëndrimit para këtyre paisjeve. Nga 215 pyetsore të plotesuar 127 nxënës u pergjigjen po ka shumë, 52 nxënës ka pak rëndësi, ndersa 36 nxënës nuk e di.

Në grafikun nr .12 paraqiten nëse nxënësve ju ka shkuar ndonjëherë ndërmend të perdorin pajisje mbrojtëse kur shfrytëzojnë këto pajisje elektronikë. Nga 215 pyetsore të plotesuar ku 76 nxënës u pergjigjen ndonjëherë, 71 nxënës jo ndërsa 68 prej tyre po.

#### 4. DISKUTIME

- Shkolla dhe mësuesit duhet të krijojnë kushtet e përshtatshme për nxënësit që mos e kenë demtime në shikim.
- Prindërit duhet të jenë me kontrollues në përdorimin e teknologjisë dhe dietës ushqimore.
- Bëhu aktiv.
- Ushtrimi i rregullt ndihmon të vonojë fillimin e degjenerimit makular I cili vjen me moshë (I cili është shkaku kryesor i humbjes së përhershme të shikimit më vonë në jetë).
- Në karrige duhet të qëndrojmë drejt dhe të mbështetemi në të, në mënyrë që koka dhe trupi të jenë në vijë të drejtë.
- Caktoni kontrollimin e syve për të pakten një here në vit.
- Një kontroll gjithëpërfshirës për syrin mund të zbulojë probleme serioze.
- Vendosni syze dielli për të mbrojtur sytë nga rrezet UV të diellit, të cilat mund të jenë të rrezikshme edhe në ditët me re.
- Pushoni sytë tuaj çdo 20 minuta për 20 sekonda përderisa jeni në telefonin tuaj celular, tabletë ose kompjuter, për të ndihmuar në parandalimin e tendosjes së syve.
- Hani shëndetshëm.
- Një dietë e pasur me fruta, zarzavate me gjethë dhe acide yndyrore omega-3 mund të ndihmojë në reduktimin e rrezikut të syve të thatë, degjenerimit makular, glaukomës dhe më shumë.
- Nëse pini duhan, ndaloni!
- Pirja e duhanit rrit rrezikun e kataraktave dhe sëmundjeve të syrit që kërcënojnë shikimin.
- Vendosni syze të sigurisë.
- Rreth 2.4 milion demtime në sy ndodhin në Shtetet e Bashkuara çdo vit, dhe 90% e tyre mund të shmangen me syze mbrojtëse.
- Pini shumë ujë.
- Pa ujë të mjaftueshëm, ju nuk mund të prodhoni mjaft lot për t'i mbajtur sytë të lagur dhe të ushqyer
- Nuk duhet të qëndrojmë shumë afër ekranit të kompjuterit. Duhet të ruajmë një largësi 50-70 cm nga ekrani.
- Nuk duhet të vendosim pamje me ngjyra shumë të forta në ekran, sepse kjo na dëmton sytë. Ekranit duhet vendosur në një vend nga ku të mos i bjerë drita përballë.
- Kompjuteri ka nevojë të mirëmbahet, në mënyrë që të funksionojë sa më mirë. Ai është i palodhur dhe na jep shumë, prandaj edhe ne duhet të kujdesemi për të.
- Shkolla dhe mësuesit duhet të krijojnë kushtet e përshtatshme për nxënësit

#### 5. PERFUNDIME

- Crregullimet lidhur me shikimin janë: Shkurtëpamësia (Miopia) ,Largëpamësia (Hipermetropia) ,Daltonizmi Astigmatizmi (Shikimi i shpërqendruar), Katarakti , Trahoma . Glaukoma dhe Strabizmi.
- Përdorimi i tepërt i pajisjeve teknologjike, ndikon në tharjen e syrit, duke shkaktuar “dehidratimin dhe vdekjen e qelizave të sipërfaqes.

- Shumica e nxënësve rezultuan se kanë bërë një herë kontrollin pr syte.
- Nga rezultatet e pyetësorit dalin në përfundim se shumica nxënësve shpenzonin me shumë se 2-3 orë në ditë në pajisje elektronike ,kryesisht në përdorimin e celularit,duke shkaktuar një dem të madh në shendetin e syve.
- Gjithashtu nga rezultatet e pyetesorit vërejmë se kohen e lirë nxënësit e përdorin në rrjetet sociale duke i shkaktuar një lodhje të madhe syrit,kur fare mirë kjo mund të zeveëndesohet me një shetitje në park.
- Shumica e nxënësve nuk përdornin mjete mbrojtse gjatë përdorimit të mjeteve teknologjike.Por mendonin se është e rëndesishme distance nga këto mjete.
- Nga rezultatet e pyetësorin kontrolli prindëror është shumë i vogël për minimizimin e përdorimit të mjeteve teknologjike.
- Një dietë e pasur me fruta, zrazavate me gjethe dhe acide yndyrore omega-3 mund të ndihmojë në reduktimin e rrezikut të syve të thatë, degjenerimit makular, glaukomës dhe më shumë.

#### **FALENDERIME**

Falenderimi i takon nxenesve te gjimazeve te Shkodres,te cilet u treguan te gatshem te plotesojne pyetesorin duke na ndihmuar ne arritjen e konkluzioneve. Mendojme se perfundimet dhe rekomandimet e shenuara do ti sherbejne nxenesve ,mesuesve dhe prinderve dhe do t'i sensibilizojne sado pak ata ne krijimin e nje kulture per shendetin e syrit. Gjithashtu do te nxitet kufizimi i perdorimit te paisjeve elektronike dhe perdorimi i paisjeve mbrojtese.

#### **LITERATURE**

- Alexander, R.J., Miller, N.A., Cotch, M.F., & Janiszewski., R. (2008). Factors that influence the receipt of eye care. American Journal of Health Behavior.
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention). (2009). Vision Health Initiative
- Colman, S.S., Jones, R.D., & Serdahl, C. (2004). The impact of managed eye care on use of vision services, vision cost, and patient satisfaction. Value Health.
- Garibian, R. B., & Markov, N. G. (1962). Anatomii dhe fiziologji e njeriut.Drejtoria e botimeve shkollore,Tirane.
- Javitt, J. ( 1995). Preventing blindness in Americans: the need for eye health education. Surv Ophthalmol.
- Lacej, A. (2008). Anatomia normale e njeriut.
- Papadhomulli, P. (1968). Anatomia normale e njeriut. Shtëpia Botuese e Librit Shkollor,Tirane.