

Światowy Dzień Wzroku

14 X 2021

Oprac. Joanna Sadzuga Beata Bielska

Światowy Dzień Wzroku obchodzony jest corocznie w drugi czwartek października. Celem święta jest podnoszenie świadomości publicznej na temat upośledzenia wzroku. Wszystkie wydarzenia Światowego Dnia Wzroku organizowane są niezależnie przez firmy, stowarzyszenia, instytucje na całym świecie, które pragną poszerzać świadomość problemów z widzeniem. Około 285 milionów ludzi na świecie to osoby niedowidzące lub niewidome, mimo że 80% przypadków zaburzeń widzenia da się uniknąć.

Tego dnia przygotowaliśmy dla Was 😊 krótkie SOS dla zmęczonych oczu 😊

Jak poradzić sobie z cyfrowym zmęczeniem wzroku?

Jednym z podstawowych objawów cyfrowego zmęczenia wzroku jest **ból głowy** – najczęściej skarżymy się na bóle w części skroniowej lub w okolicach oczodołu. Warto też zwrócić uwagę na **pieczenie i uczucie suchości oczu** – w normalnych warunkach mrugamy około 20 razy na minutę, co ma za zadanie przede wszystkim nawilżać powierzchnię oka. Kiedy korzystamy z komputera, liczba ta spada do 10, a podczas używania telefonu czy tabletu nawet do 6-8 mrugnięć na minutę co ma realny wpływ na podrażnienie narządu wzroku. **Pogorszenie widzenia w nocy i rozmycie obrazu w odległościach bliskich** to kolejne sygnały, które wskazują na cyfrowe zmęczenie wzroku. Ponadto objawy, które mogą mu towarzyszyć to **obniżona koncentracja**, ogólne **zmęczenie organizmu i nadwrażliwość na światło**. Urządzenia cyfrowe mają silny wpływ na nasze przyzwyczajenia wzrokowe. Niekiedy nie zdajemy sobie sprawy, jak często w naszych dłoniach znajduje się telefon komórkowy. W przerwie od pracy przed komputerem sięgamy po smartfon, aby sprawdzić media społecznościowe. W rezultacie nasz narząd wzroku jest nieustannie narażony na kontakt ze światłem niebieskim.

Jak złagodzić te objawy?

- W miejscu pracy zadbajmy o odpowiednią odległość monitora od oczu. Powinna ona wynosić 40–75 cm .
- Gdy czujesz, że oczy są zmęczone, zasłoń je na chwilę dłońmi. By nawilżyć oczy, co pół godziny rób przerwy na szybkie mruganie. Jak najczęściej odrywaj wzrok od monitora i patrz w dal, najlepiej na zieleń za oknem.
- Po godzinie pracy przed monitorem zrób 5-minutową przerwę. W tym czasie rysuj palcem na blacie biurka koła różnej wielkości, wodząc wzrokiem za palcem. Co pół godziny przenieś spojrzenie na dowolny przedmiot i obrysuj go wzrokiem.
- Wiele urządzeń oferuje obecnie tryb ochrony wzroku czy filtr światła niebieskiego, co pozwala na zmniejszenie nadmiaru tego światła emitowanego przez nasze urządzenia. Warto też sprawdzić, ile czasu spędzamy przed ekranem i ustalić limit, który pozwoli nam na wprowadzenie zdrowych nawyków podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Najlepszą ochroną dla oczu będą okulary z soczewkami, które posiadają funkcjonalną strefę wsparcia wzroku.
- W okularach, które będą chronić wzrok podczas pracy, nauki i spędzania wolnego czasu, warto wykorzystać powłokę antyrefleksyjną.
- Pomocne jest też mruganie. Należy pamiętać o nawilżeniu naszych oczu podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Zasada 20/20/20 – co 20 minut skieruj wzrok na obiekty oddalone o 20 stóp – 6 metrów – na co najmniej 20 sekund, to pozwoli na odpoczynek Twoich oczu i zredukuje zmęczenie .
- Ulgę naszym oczom przyniosą także krople nawilżające, które pozwolą na zmniejszenie uczucia podrażnienia i suchości narządu wzroku po długotrwałej pracy wzrokowej.
- Od czasu do czasu zastosuj "jogę" dla oczu, czyli spójrz kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg. Na koniec narysuj oczami koła - raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Słuchaj także muzyki relaksacyjnej z zamkniętymi oczami 😊

Dobra 😊 informacja jest taka, że objawy cyfrowego zmęczenia wzroku możemy złagodzić. Trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie bez komputera, laptopa czy telefonu komórkowego, dlatego warto pamiętać o profilaktyce 😊