



# W trosce o OCZY

*Współczesne warunki życia, pracy i spędzania wolnego czasu nie są łaskawe dla naszych oczu. Narząd wzroku musi zmagać się z obecnymi w środowisku zanieczyszczeniami, czy szkodliwym promieniowaniem komputerów i telewizorów. Ostatnie wyniki badań przeprowadzonych w ramach kampanii Ergotest pokazują, że u blisko 80 proc. osób aktywnych zawodowo występują dolegliwości związane z przemęczeniem oczu lub zespołem suchego oka. Aby ich uniknąć, warto zmodyfikować forsowny dla oczu tryb życia, łagodzić nieprzyjemne objawy dostępnymi preparatami, a w niektórych przypadkach odwiedzić okulistę.*

## **Najbardziej pracowity ze zmysłów**

Wzrok jest jednym z najbardziej pracowitych zmysłów człowieka. Jego aktywność trwa niemal 24 godziny na dobę, gdyż także w czasie snu gałki oczne wykonują pewną pracę. Narząd wzroku pozwala nam odbierać wszelkie bodźce wizualne, rozpoznawać kształty, barwy i oceniać odległości przedmiotów względem siebie. To właśnie oko jest rejestratorem otaczającej nas rzeczywistości. Nie tylko utrzuca ono komunikat wizualny, ale także przesyła informację do mózgu, który ją analizuje i interpretuje. Oprócz tego pełni bardzo ważną funkcję ochronną. W oku znajdują się gruczoły łzowe, które podczas mrugania rozpraszają wilgoć po powierzchni rogówki i zapewniają oczom nawilżenie. Oko w naturalny sposób radzi sobie też z zanieczyszczeniami. Dzięki tzw. filmowi łzowemu są one przesuwane do kącika oka, z którego wędrują specjalnym kanałem do przegrody nosowej.

## **Urlop – przyjemność nie dla oka**

Często wracając do domu ogłaszamy – także dla oczu – stan odpoczynku. Jednak tego narządu nie da się oszukać. Oglądanie telewizji, surfowanie po Internecie, czytanie książki przy zapalanej lampce, drobne robótki czy majsterkowanie – wszystkie te czynności wymagają koncentracji i uwagi ze strony oczu. W dobie powszechnego dostępu do mediów elektronicznych praca narządu wzroku jest szczególnie intensywna. Wyteżamy wzrok podczas czytania czy wielogodzinnego przebywania przed komputerem. Także jazda samochodem, przebywanie w zadymionych pomieszczeniach czy oglądanie telewizji męczy oczy. Negatywny wpływ ma na nie zbyt duży kontrast i bliskość odbiornika oraz jaskrawe kolory pojawiające się na ekranie. Czynnikiem podrażniającym jest też zanieczyszczenie środowiska. Dym i substancje pochodzące z metali ciężkich dostają się do oka bez naszej wiedzy i świadomości. Nawet w wakacje – w czasie relaksu i odpoczynku – oczy pozostają zagrożone. Podrażnia je wysuszające film łzowy słońce, gorące powietrze, ciepły wiatr, a także woda (zarówno słona,

jak i chlorowana). Wszystkie te czynniki upośledzają funkcje oka i narażają nas na pogorszenie stanu jego zdrowia.

## **Wróg numer jeden: komputer**

Największym wrogiem oczu jest komputer. Podczas pracy przy nim wyteżamy wzrok i zmniejszamy częstotliwość mrugania nawet o połowę (średnio jest to 12 razy na minutę), skutkiem czego jest szybsze wysychanie oka. Niekorzystnie na wzrok wpływa także skupianie się na jednym obiekcie, co blokuje zdolność akomodacyjną i ruch mięśni oka, które są dynamiczne podczas normalnego procesu patrzenia. Negatywny wpływ ma także sztuczne oświetlenie i coraz bardziej powszechna w miejscach pracy klimatyzacja, która pozbawia powietrze wilgotności. Konsekwencją działania wielu z tych czynników jest zespół dolegliwości, który został nazwany Syndromem Widzenia Komputerowego. Amerykańskie Stowarzyszenie Optyków szacuje, że cierpi na niego blisko 75% fanów elektronicznych mediów. Wprawdzie dziś nie sposób uniknąć korzystania z komputera, jednak rozsądny limit czasowy oraz troska o nawilżenie i odpoczynek dla oczu pozwalają na utrzymanie wzroku w dobrej kondycji. Jeżeli komputer potrzebny nam jest do pracy, powinniśmy zadbać o właściwe ustawienie sprzętu i zachowanie odpowiednich parametrów. Monitor powinien być umiejscowiony tak, by patrzeć na niego z góry, należy unikać odbłasków (zarówno światła dziennego, jak i sztucznego) poprzez siedzenie tyłem bądź bokiem do okna, tekst powinien być czytelny i widoczny z odległości ok. 70 cm od monitora.

Więcej na... [www.chronoczy.pl](http://www.chronoczy.pl)