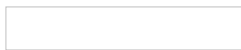


# Pocovidowy wzrok - praca zdalna

Data publikacji: 6.07.2021 9:17

Zdalna praca, zdalne nauczanie, rozrywka online - dłuższe niż wcześniej korzystanie z komputera, smartfona czy oglądanie telewizji wpłynęło na pogorszenie się stanu naszego wzroku. Jak wynika z badania przeprowadzonego na potrzeby kampanii "Twoje spojrzenie ma znaczenie" odbywającej się pod patronatem Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, coraz więcej z nas (pracujących przy komputerze chociaż częściowo) skarży się na niewyraźne widzenie (52%), łzawienie (59%) czy szczypanie i pieczenie oczu (49%). Jak możemy teraz zadbać o nasz wzrok?



fot: pixabay.com

Przy obecnym tempie cyfryzacji i naszego życia nietrudno przewidzieć, że w ciągu najbliższych kilku lat nasze oczy będą jeszcze bardziej obciążone. Dlatego już teraz warto wdrożyć codzienną profilaktykę wzroku, zapobiegającą pojawianiu się dyskomfortu, wad czy chorób oczu. Polskie Towarzystwo Okulistyczne zaleca regularne badania oczu w każdym wieku, a szczególnie u dzieci i osób w wieku średnim i starszym.

Ogólnopolska kampania "Twoje spojrzenie ma znaczenie", która informuje m.in., że niezależnie od tego, czy objawy zmęczonych oczu u nas występują czy ich nie odczuwamy, warto działać zapobiegawczo, stosując codzienną profilaktykę wzroku.

Kampania pokazuje, że istnieje kilka prostych metod, które pozwolą na skuteczną regenerację naszych oczu. Nie wymagają one dużych nakładów pracy i można je wdrożyć "od już". Oto kilka z nich:

- pozwól swoim oczom odpocząć - wystarczy, że zamkniesz je chociaż na minutę w ciągu pracy,
- zrób sobie przerwę - znajdź chwilę na przerwę i oderwanie się od ekranu komputera,
- dostosuj oświetlenie - unikaj pracy i czytania przy słabym oświetleniu,
- ustaw ekran na wysokość wzroku - upewnij się, że Twój monitor znajduje się naprzeciwko twarzy i na wysokości, która nie wymusza nienaturalnego odchylenia głowy,
- korzystaj z zasady 20-20-20 - to prosta technika; pomaga ona zniwelować zmęczenie wzroku podczas intensywnej pracy przed ekranem; Wystarczy, że co 20 minut pracy przed komputerem popatrzysz przez 20 sekund na obiekt znajdujący się w odległości powyżej 6 metrów,
- stosuj nawilżające krople do oczu - człowiek mruga około 15 razy na minutę, lecz kiedy bez przerwy wpatrujemy się w ekran, mrugamy tylko cztery razy na minutę.

Ostatnie miesiące pandemii COVID-19 postawiły przed nam wiele wyzwań. Sytuacja związana z pandemią raczej nie uległa jakiejś większej poprawie i nadal obowiązują zakazy, oboszczenia, wiele osób pracuje zdalnie, ale chyba najgorszym jest to ciągłe patrzenie w różnego rodzaju monitory, które małymi lub większymi krokami niszczą nasz wzrok. Może warto zaznajomić się z tymi kilkoma wskazówkami powyżej i spróbować się do nich stosować. Sam jestem ociemniałym i Wszystkim powtarzam: „dbajcie, uważajcie na wzrok bo świat na czarno nie wygląda zbyt ciekawie”.

Andrzej Koenig