Problem- ślepota smartfonowa

Data publikacji: 12.11.2022 8:00

Nowoczesne urządzenia mobilne, takie jak smartfony czy tablety, wkroczyły z impetem w naszą codzienność, towarzysząc nam dosłownie we wszystkim i na każdym kroku. Wielogodzinne koncentrowanie wzroku na małym ekranie to prosta droga do poważnych uszkodzeń oczu, a nawet utraty wzroku. Pomimo tego codziennie spędzamy przed naszymi telefonami długie godziny. Okuliści nadali temu zjawisku miano “ślepoty smartfonowej”.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Jednym ze źródeł problemu – chyba najważniejszym - jest długotrwałe narażenie wzroku na emitowane przez smartfony niebieskie światło. Im bliżej twarzy trzymamy nasz telefon, tym promieniowanie światła jest silniejsze. Powoduje ono zmęczenie oczu. Niebieskie światło psuje nasz wzrok, prowadzi do zwyrodnienia plamki żółtej w oku, a nawet do ślepoty. Aby przeciwdziałać tym szkodliwym czynnikom, powinniśmy unikać patrzenia w telefony komórkowe przez długie godziny, a w szczególności nie robić tego w ciemności. Pamiętajmy również, aby zachowywać prawidłową odległość od twarzy.

Jak podają eksperci długie wpatrywanie się w ekran smartfona przyczynia się do powstania również innych zaburzeń. Im bardziej jesteśmy skupieni na wpatrywanie się w ten mały ekran tym rzadziej mrugamy. Zatrzymanie odruchu mrugania sprawia, że nasze oczy nie są dostatecznie nawilżone. Wówczas możemy czuć uczucie piasku pod powiekami, swędzenie, pieczenie i zaczerwienienie oczu. Oczy nienawilżone są znacznie bardziej podatne na infekcje, w efekcie których można nawet utracić wzrok. W tym przypadku wskazane jest nawilżanie oczu odpowiednimi preparatami, tzw. sztucznymi łzami.

Wiele osób głównie widzących kiedyś doświadczyło odczucia, kiedy po długim czasie wpatrywania się w ekran urządzenia, następnie patrząc w dal, chwilowo mieli problem ze złapaniem ostrości. Początkowo jest to jedynie objaw przejściowy. Może się on jednak przekształcić w przewlekły problem, jakim jest wada wzroku krótkowzroczność. Jeśli dojdzie do wady wzroku, pozostają nam okulary, soczewki lub laserowa korekcja wzroku. Jak tylko to możliwe róbmy przerwy w patrzeniu w monitor i spróbujmy dać odpocząć oczom.

Intensywne używanie takich właśnie urządzeń ma znaczący wpływ na zdrowie naszych oczu. Urządzenia takie, ułatwiają nam codzienne życie i kontakty z innymi, jednak zazwyczaj używane są stanowczo za często - nie tylko przez dorosłych, ale również przez dzieci i młodzież. Nic dziwnego, że wady wzroku stają się skutkami cywilizacyjnymi. Dlatego więc pomyślmy o prawidłowej higienie naszego wzroku, by cieszyć się jego dobrą kondycją przez długie lata. Naprawdę świat w kolorach jaki jest każdy widzi jednak kolor daje dużo.

Andrzej Koenig - ociemniały