magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 23. 4. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

Digitální únava zraku. Již 2 hodiny na počítači denně stačí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Digitalni-unava-zraku.-Jiz-2-hodiny-na-pocitaci-denne-staci__s10012x10300.html

Technický pokrok ale nepřináší jen to dobré – hodiny strávené u počítače si vybírají svou daň. Jednou z nich je digitální únava zraku, která se může objevit i tehdy, pokud u počítače trávíte POUHÉ dvě hodiny denně.

Zdroj: Digitální únava očí ze Shutterstock

Digitální únava zraku

Někdy nazývaná digitální únava očí, **se projevuje pálením a řezáním víček, pocitem unavených očí, rozmazaným viděním, potížemi se zaostřováním i bolestmi šíje, ramen a hlavy.** Vzhledem k tomu, že se

může objevit již tehdy, pokud pracujeme s digitálními zařízeními dvě hodiny denně, ohroženi nejsou pouze lidé pracující v kanceláři. Stačí, večerní sledování filmů či YouTube.

Koho se může týkat

„Zatímco riziko běžných očních vad, jako jsou dalekozrakost, krátkozrakost či astigmatismus, se zvětšuje s věkem, u digitální únavy jsou nejvíce ohroženi mladí do 35 let. Důvodem jsou mimo jiné velké nároky na tzv. akomodaci oka – tedy zaostřování na blízko, nepřirozený jas a absence mrkání, které jsou se sledováním monitorů a displejů spojeny,“ vysvětluje optometristka Mgr. Jitka Krasňanská, PhD. Pravdou ale je, že na vině nemusí být pouze délka strávená sledováním digitálních zařízení, ale také neodhalená oční vada.

Co digitální únavu očí zhoršuje

Riziko vzniku digitální únavy očí není přímo úměrné času strávenému před obrazovkou. Důležité je také samotné prostředí. **„Kanceláře často spojují několik vlivů, které k digitální únavě vedou,“** doplňuje Mgr. Krasňanská, PhD. Tím nejdůležitějším je příliš suchý vzduch, který vede k osychání oka. **„Absence mrkání způsobená dlouhodobým upřeným pohledem na**

monitor vede k tomu, že se neobnovuje vrstvička slz zvlhčující oko. Klimatizace pak dílo dokoná.“ Dalšími mohou být špatné nastavení monitoru.

Pokud trpíte popisovanými problémy, navštivte optometristu, který je často k dispozici přímo v optice. A to i v případě, že nemáte problémy se čtením tištěného textu ani viděním na dálku.

Je možná v této technické době nějaká prevence? A jak únavě předejít?

- navštivte optometristu, aby zkontroloval, zda máte správně korigovanou oční vadu (např. krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus)
- pokud máte diagnostikovanou oční vadu, zkonzultujte s optometristou váš aktuální výběr brýlových a kontaktních čoček
- **jako prevence i řešení mohou sloužit speciální brýlové čočky, novinkou na trhu jsou pak speciální kontaktní čočky proti digitální únavě očí**
- **udržujte rohovku vlhkou** (pomoci mohou oční kapky, zvlhčovač vzduchu, častější větrání a dostatečný pitný režim)
- **při práci na PC nechte oči pravidelně odpočinout** (nejlépe 1x za 20

minut se podívejte na 20 vteřin do dálky a pořádně si zamrkejte)

- dbejte na správné nastavení monitoru (monitor by měl být níže než vaše oči, písmo by mělo být dostatečně velké a jas snížený tak, aby byl pro vás pohled na monitor příjemný)

Už jste slyšeli o mrkací klávese?
Vždy, když zmáčknete Enter, mrkněte
🙂

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz