



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 11. 6. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

Otestujte své oči - 5 odpovědí napoví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Otestujte-sve-oci---5-odpovedi-napovi__s10012x10413.html

Večer máte unavené oči, ale říkáte si, že to je přece normální a že se s tím nedá nic dělat. To je zase ta pylová alergie... V tom se ale mýlíte! Otestujte se a možná budete překvapení, jak je to jednoduché.



1. Díváte se na počítač a telefon více než 2 hodiny denně?
2. Pálí vás oči a máte je červené?
3. Máte problém zaostřit na obrazovku/displej?
4. Jste přes den v místnosti s klimatizací?

5. Máte obrazovku počítače dále než je délka vaší paže?

Pokud je vaše odpověď 3 až 5krát ANO, může se u vás jednat o tzv. digitální únavu očí a je pro vás důležité co nejdříve navštívit optometristu. Tento odborník na oční vady vám na základě vyšetření upraví korekci oční vady (počet dioptrií, vhodný typ korekční čočky) a rozhodne o tom, zda trpíte digitální únavou očí. Pokud si myslíte, že jste na něco podobného ještě mladí, nedejte se mýlit – lidé do 35 let trpí digitální únavou nejčastěji. Nemusíte se bát, že jedinou radou odborníka bude změnit práci a vyhodit smart phone.

Pomoci mohou i drobnosti:

- časté větrání nebo zvlhčovač vzduchu
- správné nastavení počítače
- zaostření do blízka očím ulehčí speciální brýlové nebo kontaktní čočky proti digitální únavě očí (Biofinity Energys)
- telefon držte stejně daleko jako knihu
- pravidelný odpočinek očím a vědomé mrkání (pomůckou může být klávesa enter, mezi optometry přezdívána „mrkací klávesa“)
- víkendový nebo večerní digitální detox, který je důležitý nejen pro vaše oči, ale pro celý organizmus.

Další tipy najdete na www.unavaoci.cz

Na této stránce bude navíc do 18. 06. 2017 probíhat SOUTĚŽ o vyšetření u optometristy a kontaktní čočky proti digitální únavě očí Biofinity Energys na půl roku zdarma.

Copyright © 2025

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