



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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](http://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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)