magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 28. 6. 2022 | redakce Vím, co jím

Šest tipů, jak ulevit očím, když celý den koukáte do počítače

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Sest-tipu,-jak-ulevit-ocim,-kdyz-cely-den-koukate-do-pocitace__s10012x20325.html

Práce na počítači a dlouhé koukání do mobilu je nedílnou součásti života většiny z nás. Naše oči přitom upřeně sledují obrazovku monitoru dlouhé hodiny, a tak není divu, že o sobě občas dají vědět nepříjemným pálením, řezáním nebo začervenáním. Jak o svůj zrak pečovat, abyste těmto nežádoucím dopadům předejít?

1. Mrkejte!

Mrkání je přirozenou činností zajišťující obnovu slzné vrstvy oka. Za pouhou

minutu zamrká člověk průměrně až dvaadvacetkrát. Horší je to ve chvíli, kdy se začneme soustředit. U takového čtení knihy frekvence mrkání klesne na deset mrknutí za minutu, během práce na počítači pak mrkneme už jen osmkrát.

Pro naše oči je přitom tato aktivita velmi důležitá, protože po povrchu oční rohovky a spojivek šíří slzné tekutiny, čímž odstraňuje nežádoucí částečky, jako jsou odumřelé buňky, mikroorganismy nebo prach, které způsobují nepříjemné podráždění očí. Proto až se příště zase nebudete moct odtrhnout od obrazovky monitoru, nezapomeňte si přitom několikrát zamrkat.

2. Kapejte slzy

V posledních letech si na **vysušené oči** stěžují nejen dospělí, ale i děti. Příčina je poměrně jasná. Tráví spoustu času před obrazovkou počítače nebo mobilního telefonu. Oči se kvůli tomu soustředí na jeden bod, což způsobuje snížený počet mrknutí, a tím pádem následné vysychání oka.

> *„Každému z nás už se asi někdy stalo, že za celý den nevytáhnul paty z domu ani na krok. Nedostatek čerstvého vzduchu, a naopak přetopené nebo klimatizované místnosti tomu moc nepřispívají. Pokud tedy máte problémy se suchýma a podrážděnýma očima, pořiďte si oční kapky, takzvané umělé slzy. Ty vám od nepříjemných pocitů uleví a vytvoří v oku kvalitní slzný film,*" radí odborník Martin Slaný.

3. Zamezte lesklým plochám a odleskům

Při hledání vhodného pracovního místa je potřeba myslet na každičký detail. Dávejte si proto pozor na to, aby na monitor nedopadaly odlesky umělého osvětlení nebo sluneční paprsky. Obrazovka počítače by měla být umístěna ideálně bokem k oknu, ale tak, abyste eliminovali jakékoli odlesky a osvícení plochy monitoru přímým slunečním zářením. Opomenout byste neměli ani vhodné nastavení jasu monitoru. Rozzářený monitor ve tmě způsobí únavu očí ještě mnohem rychleji.

4. Správně se k monitoru posaďte

Vedle pravidla pravých úhlů, kdy by jednotlivé části těla měly držet úhel devadesáti stupňů, se zaměřte i na to, jakým způsobem do počítače koukáte. Monitor mějte ve vzdálenosti na délku vaší paže. Ideálně jej umístěte lehce pod úroveň očí, a pokud nepoužíváte brýle s modrým filtrem, škodlivé modré světlo eliminujte chytrými aplikacemi nebo speciální fólií.

5. Pravidlo 20-20-20

Víme, občas spěcháme a s kupící se haldou e-mailů a úkolů z „to-do listů“ lehce

zapomeneme, že u elektroniky sedíme už pěknou řádku hodin. Jak na tyto momenty vyzrát? Vyzkoušejte chytré aplikace, případně si nastavte v mobilu starý dobrý budík. **Každých 20 minut se na 20 vteřin podívejte do dálky 20 stop, tedy alespoň 6 metrů.** Ulevíte tím zaostřovacím očním svalům.

6. Nezapomínejte používat modré filtry nebo úlevové čočky

Modré světlo představuje záření s nízkou vlnovou délkou a vysokou energií. Jeho přítomnost sama o sobě škodlivá není. Obsahuje ho například i sluneční světlo, které způsobuje, že je nebe modré, a díky kterému se můžeme ráno přirozeně probouzet a večer zase spokojeně usínat. Jenže existuje rovněž v umělé podobě, v obrazovkách počítačů, tabletů i mobilních telefonů, kde nám jeho časté používání může

pěkně uškodit – ať už narušením biorytmu nebo zhoršenou kvalitou spánku.

Protože dnešní svět technologií pokročil hodně kupředu, kromě elektroniky, která umí jas displeje zařízení podsvítit jiným spektrem barev, máme na výběr takzvané Blue filtry, jež se aplikují jako povrchová úprava na brýlové čočky. Ve věku mezi 25-45 lety také odborníci doporučují úlevové čočky. Ty pracují na principu prodloužení zrakové ostrosti při střídání pohledu na střední vzdálenosti a na blízko, čímž jednoduše řečeno ulevují přeostřování mezi těmito dvěma vzdálenostmi. Výběr vhodných pomůcek však vždy konzultujte s očním specialistou, který pro vás najde nejlepší možné řešení.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: tiskové materiály Fokus optik

modré světlo ochrana očí oči oční kapky oční vady onemocnění očí pravidlo 20-20-20 suché oči

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz