

PRACA ZDALNA A DBANIE O WZROK

Praca zdalna coraz szerzej wdziera się do naszego życia. Czasy pandemii znacząco przyspieszyły ten proces. Coraz większa cyfryzacja oraz sytuacja epidemiczna stawiają nas przed nie lada wyzwaniem. Praca przed monitorami kilka godzin dziennie jest nieunikniona.



Co zatem możemy zrobić by pomóc naszym oczom?

Na podstawie wielu badań i obserwacji powstało nowe schorzenie - Syndrom widzenia komputerowego. Według różnych badań obecnie z tą przypadłością zmagają się od 50 do 90 proc. osób pracujących minimum 4 godziny dziennie przy komputerze.

Długotrwałe patrzenie w komputer lub telefon wymaga od oczu niebywałego wysiłku. Dodatkowo, odrywając się od monitora i przenosząc wzrok na telefon lub książkę, powodujemy, że nasze oczy cały czas pracują na najwyższych obrotach. Gdy patrzymy daleko i często zmieniamy punkt obserwacji, nasze oczy odpoczywają, a mięśnie odpowiedzialne za akomodację (zdolność wyraźnego widzenia na różnych dystansach) są rozluźnione. Im więcej wpatrujemy się w obiekty na bliskich odległościach, tym bardziej mięśnie te są napięte i tym większy jest ich wysiłek. A to może prowadzić do rozwoju problemów ze wzrokiem.

9 PORAD, KTÓRE ZMNIEJSZĄ RYZYKO WYSTĄPIENIA DYSKOMFORTU ODCZUWANEGO PODCZAS PRACY ZDALNEJ:

1. Wykonaj pełne badanie oczu i wzroku przynajmniej raz w roku

Zarówno wady wzroku, jak i choroby oczu potęgują dyskomfort. Brak korekcji takich wad jak: astygmatyzm czy nadwzroczność często powoduje objawy osłabienia oczu czy astenopii, jak np. bóle głowy. U osób po 40. roku życia zauważalne są zmiany starczowzroczne, gdy potrzebna jest dodatkowa korekcja do czytania.

Jest to związane z fizjologicznymi zmianami w obrębie soczewki wewnątrzgałkowej. Podczas badania specjalista sprawdza czy należy dobrać inną korekcję do pracy przy monitorze lub telefonie, niż ta do patrzenia w dal. Zastosowanie takiej korekcji znacząco poprawia nie tylko komfort pracy, ale także jej efektywność.

2. Przerwa jest równie ważna jak praca - zasada 20/20/20

Regularne przerwy na patrzenie w dal pozwolą naszym oczom się rozluźnić - dzięki temu mogą nam dobrze służyć przez dłuższy czas. W celu ułatwienia została opracowana zasada 20/20/20, według której co 20 minut na 20 sekund, należy przerzucić wzrok na odległość min. 20 stóp (ok. 6 m). Wyrobienie w sobie i u dzieci takiego nawyku, wpływa na lepszy komfort widzenia, nie tylko przy komputerze.

3. Zwróć uwagę na ergonomię stanowiska pracy

Zasady BHP są bardzo ważne dla naszego zdrowia w pracy. Powinniśmy o nich także pamiętać organizując miejsce pracy w domu:

- monitor komputera powinien być oddalony na odległość wyciągniętej ręki i ustawiony w taki sposób, by spoglądać na niego lekko w dół,
- zalecana jest wyprostowana postawa, stopy niech przylegają płasko do podłoża,
- czcionka powinna mieć odpowiednią wielkość i krój, aby czytanie było wygodne i bez wysiłku.



4. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie

Nasz organizm jest dostosowany do funkcjonowania w świetle naturalnym, zaleca się je również do pracy przy komputerze. Gdy nie ma możliwości pracy w dzień, należy zastosować dodatkowe źródła światła, aby kontrast między otoczeniem a ekranem był jak najmniejszy. Co więcej, zbyt słaba lub mocna jasność ekranu może powodować nadmierny wysiłek i zmęczenie oczu. Warto dostosować jasność ekranu do otoczenia, a sam monitor ustawić bokiem do okna, by było jak najmniej odbłasków.

5. Zróżnicowana dieta dla zdrowych oczu

Tak jak wiele narządów w organizmie, oczy wymagają specjalnego traktowania, jeśli chodzi o składniki odżywcze. Potrzebują różnorodnych substancji, by sprawnie i zdrowo funkcjonować. Podstawą urozmaiconej diety jest woda - w dużej mierze odpowiada za odpowiednie nawilżenie oczu. Dodatkowo na naszym talerzu powinny znaleźć się: warzywa, owoce, tłuste ryby czy orzechy.

Wszystko to zapewnia odpowiednią ilość potrzebnych witamin m.in. A, C, E oraz składników takich jak luteina, zeaksantyna, antyoksydanty, cynk, selen czy kwasy omega-3. To one pozwolą nam przez lata utrzymać wzrok w dobrej formie.

6. Pamiętaj o mruganiu

Gdy się na czymś skupiamy mamy tendencję do zapominania o mruganiu, zwłaszcza jeśli chodzi o pracę przy komputerze czy korzystanie z telefonu. Odpowiednio pełne i częste mruganie pozwala w prosty sposób nawilżyć oczy. Wystarczy mrugać 15 razy na minutę, by oczy nie wysuszały się za bardzo.

Jeśli to nie pomoże, można rozważyć zastosowanie kropli nawilżających, warto zwrócić uwagę na ich skład (najlepiej, aby były bez konserwantów).

7. Pracuj w dzień

Światło naturalne wpływa na poziom melatoniny, a ta z kolei reguluje rytm dobowy naszego organizmu. Patrząc na ekrany i wyświetlacze wieczorami lub nocą, sami zaburzamy ten rytm. Zatem, aby lepiej funkcjonować i się wysypiać, warto ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych na minimum 2 godziny przed snem

8. Spędzaj więcej czasu na zewnątrz

Aktywność fizyczna, szczególnie ta na świeżym powietrzu, wymaga od nas ciągłej zmiany odległości, na którą patrzymy. Dodatkowo jesteśmy otoczeni światłem naturalnym, w wyniku czego wydziela się witamina D. Dzięki temu nasze oczy i my sami możemy się rozluźnić. Spędzanie więcej czasu na dworze, wpłynie nie tylko na poprawienie sprawności fizycznej, ale także na zminimalizowanie ryzyka powstania krótkowzroczności. Występowanie tej wady wzroku jest coraz powszechniejsze na świecie i ma znamiona epidemii.

9. Pamiętaj o okularach z filtrami

Podczas patrzenia w monitor często przeszkadzają nam odbicia lub odbłaski pojawiające się na ekranie komputera. Coraz częściej zdarza się także, że odczuwamy zmęczenie zbyt jasnym ekranem, który wręcz nas razi. Można sobie z tym poradzić za pomocą odpowiednich okularów z filtrami dedykowanymi do pracy przy monitorze. Redukują one odbłaski, a także poprzez delikatne ocieplenie obrazu, potrafią poprawić kontrast na ekranie.

Szczególnie przydatne są filtry światła niebiesko-fioletowego, odcinające jego nadmiar. Co prawda wpływ światła niebieskiego na oczy i nasze funkcjonowanie nadal jest przedmiotem badań, ale już pojawiają się dane o jego wpływie na zmęczenie oczu czy problemy ze snem. Chrońmy zatem oczy, dając im lepsze „warunki” pracy dzięki okularom z filtrami.



Przedstawione wskazówki pozwolą w znacznym stopniu odciążyć nasze oczy podczas pracy przy komputerze/telefonie. Im wcześniej zwrócimy na te kwestię uwagę i wdrożymy odpowiednie nawyki do naszego życia, tym szybciej zadbamy o wzrok. Uczmy się zdrowego korzystania z technologii, która już dziś jest nieodłącznym elementem naszego życia.

Pandemia wymusiła także na naszym szkolnictwie zmianę sposobu nauczania na zdalny. Ponad 4,6 mln uczniów codziennie zasiada przed komputerem. **Oznacza to, że kilka milionów osób codziennie przebywa przed ekranami urządzeń cyfrowych minimum 4 godziny dziennie.** Do tego coraz więcej osób w ramach rozrywki i odpoczynku korzysta z urządzeń elektronicznych, np. na potrzeby korzystania z mediów społecznościowych czy oglądania filmów.

To wszystko powoduje, że dzieci i dorośli spędzają przed komputerem czy telefonem kilka do kilkunastu godzin dziennie, niejednokrotnie 2-3 razy więcej niż przed pandemią.

W związku z wielogodzinnym przesiadywaniem przed ekranem komputera warto pomyśleć o ochronie oczu.

Jedną z alternatyw jest zieleni, która wciąż jest nam potrzebna. Nie bez przyczyny jest uznawana powszechnie za kolor „najspokojniejszy” i „najbardziej relaksujący”. Obserwowanie jej redukuje nie tylko zmęczenie oczu, ale też stres. A ten ma spory wpływ na ogólną kondycję wzroku.



Jak zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Katarzyna Ziętara