

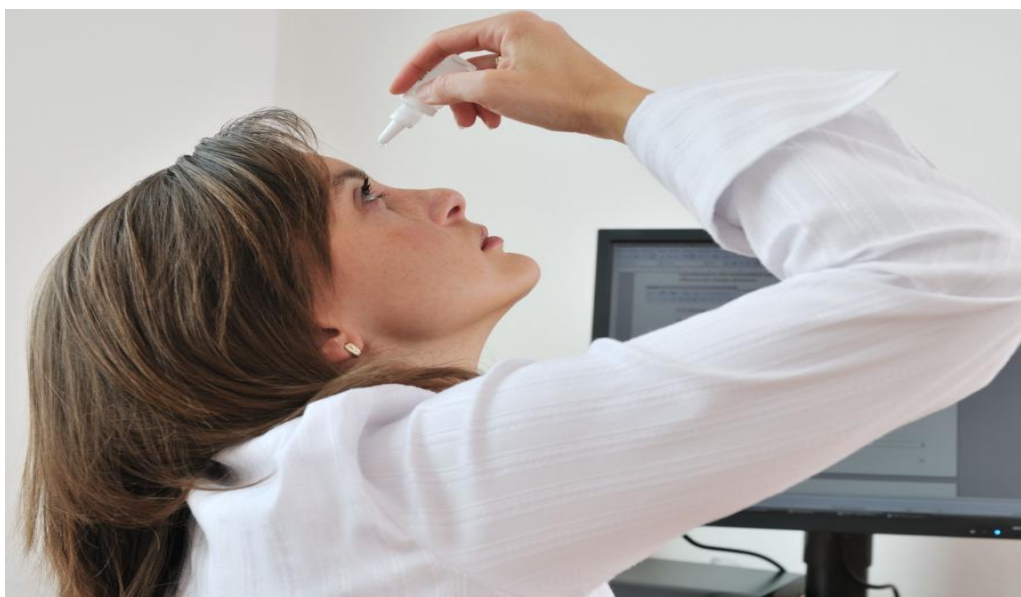
## Wzrok podczas nauki zdalnej



W czasie nauki zdalnej Wasze oczy w skutek przeciążenia bołą, łzawią, a czasami zdarza się, że widzicie niewyraźnie.

Mamy trudny okres. W czasie nauki zdalnej siedzicie wiele godzin przed ekranem monitora. To nie jest dobre dla Was, szczególnie dla Waszego wzroku. Narząd wzroku człowieka został zaprojektowany tak, że odpoczywa w momencie, gdy jest skierowany w dal. Tymczasem korzystanie z urządzeń cyfrowych zazwyczaj odbywa się z bardzo bliskiej odległości. Dlatego nie zapominajmy o żelaznej regule 3 do 1, czyli po 30 minutach pracy przed ekranem 10 minut odpoczynku. To ważne. Kiedy z bliskiej odległości patrzymy długo na przedmiot, druk, następuje skurcz akomodacji. Żeby rozluźnić akomodację, trzeba odejść od komputera, popatrzeć w dal na dalsze objekty. Temu właśnie ma służyć wspomniana reguła. Jeżeli jej nie zastosujemy, to w krótkim czasie może dojść do takich objawów, jak ból oczu, głowy, niekiedy może nawet wystąpić groźny wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego.

## Zespół suchego oka



Ucząc się zdalnie, narażeni jesteście także na zespół suchego oka. Zespół suchego oka to schorzenie polegające na niedostatecznym wydzielaniu łez lub zaburzeniach w składzie poszczególnych warstw filmu łzowego. Oko piecze i swędzi. Sprzyja to obniżonej ostrości wzroku, który ulega pogorszeniu. Objawy mogą być jeszcze silniejsze w sytuacjach, gdy rzadko mrugamy, np. pracując przy komputerze albo gdy powietrze jest zbyt suche. Leczenie zespołu suchego oka koncentruje się na przywróceniu prawidłowego nawilżenia oczu. Może pomóc reguła 3 do 1, a także sztuczne łzy.

## SBS



Warto wspomnieć, że ucząc się zdalnie, jesteście też bardziej narażeni na zespół dolegliwości zdrowotnych wynikających z długiego przebywania w budynku. Określa się je jako SBS (z ang. Sick Building Syndrome). W zamkniętych pomieszczeniach pojawiają się częściej alergie na kurz i roztocza, one też drażnią oczy, spojówki. Jeżeli jesteście uczuleni, to bezwzględnie powinniście wdrożyć leczenie. Musicie też pamiętać o nawilżeniu oczu za pomocą sztucznych łez. Nawilżenie odbudowuje film łzowy, ale również „wypłukuje” te alergeny, które osiadają na powierzchni oka i działają drażniąco.

## Nauka w nocy



Lekarze odradzają w tym trudnym pandemicznym czasie stosowania elektroniki w nocy, gdyż monitory komputerów, tabletów, ekrany smart fonów emitują niebieskie światło „oszukujące” nasz organizm, który myśli, że jest dzień. Może to prowadzić do bezsenności, ale również do zaostrzenia takich objawów, jak wzrost ciśnienia, migrena i złe samopoczucie.

## Plaga krótkowzroczności

Poruszając temat nauki zdalnej i jej wpływu na Wasz organizm, warto wspomnieć o innym problemie, o krótkowzroczności. Krótkowzroczność ocenia się jako wielki współczesny problem. Jak temu zaradzić? Należy codziennie spędzić dwie godziny na świeżym powietrzu. I nie chodzi tutaj nawet o aktywność fizyczną, która jest także ważna, ale o to, że będąc poza domem, patrzymy w dal, na przedmioty oddalone, co jest bardzo istotne. To zapobiega rozwojowi krótkowzroczności. Rządy takich mocarstw jak Stany Zjednoczone czy Chiny zaczynają wprowadzać takie zapisy w swoich strategiach rządowych, po to aby uchronić młode pokolenie przed problemem.

Dbajcie też o swój kręgosłup, pamiętajcie o prawidłowej pozycji ciała, odpowiednim fotelu i regulacji jego wysokości.



Pozdrawiam Was serdecznie!

Barbara Magalska