

ZDROWE I ZADBANE OCZY

Kolejny tydzień ciężkiej pracy przed Wami.

Warto więc pomyśleć o oczach. Biorąc pod uwagę, jak ważny jest dobry wzrok, dbanie o niego powinno być priorytetem i to bez względu na wiek. Powinniśmy też na co dzień wyznawać zasadę, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Regularne badania kontrolne przynajmniej raz w roku, są istotnym elementem dbania o oczy. Podczas rutynowego badania wykrywamy wady wzroku i choroby okulistyczne, ale również choroby ogólne takie jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze.



Bardzo ważne jest, abyśmy regularnie karmili swoje oczy.

To, co jemy stanowi istotny czynnik w prawidłowym funkcjonowaniu narządu wzroku. Dieta zawierająca kwasy omega-3, luteinę, cynk oraz witaminy A, C i E, może opóźnić rozwój niektórych chorób oczu i zapobiec krótkowzroczności. Warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste, orzechy i ryby są najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi jak największej ilości składników i związków odżywczych zapewniających zdrowie naszych oczu.

Pracując przy komputerze przez wiele godzin - trzeba mrugać.

Człowiek mruga około 8 - 12 razy na minutę. Wytworzona warstwa ochronna czyli film łzowy jest stabilny przez minimum 15 sekund, co w przypadku takiej ilości mrugnięć zapewnia jego ciągłość. Podczas intensywnej pracy przy komputerze częstotliwość mrugnięć spada nawet do 3-4 na minutę. Powoduje to, że film łzowy ulega ścieńczeniu, a dodatkowo z powodu niekorzystnych warunków może zostać przerwany, prowadząc do uciążliwych dolegliwości związanych z suchością oczu.

Aby nasze oko pracowało prawidłowo przed komputerem warto wykonać ćwiczenie 20/20/20. Polega ono na robieniu przerwy od pracy przy komputerze co 20 minut, podczas której należy patrzeć na punkt znajdujący się z dala od nas, minimum 6 metrów (20 stóp) przez 20 sekund.

Innymi sposobami przeciwdziałającymi objawom towarzyszącym długotrwałej pracy przy komputerze są:

- umieszczenie monitora komputerowego w odpowiedniej odległości (50-70 cm) i o 10-20 stopni poniżej poziomu oczu,
- stosowanie monitorów o odpowiednio dużej przekątnej, minimum 14 cali,
- dostosowanie wielkości czcionki pozwalającej na swobodne czytanie,
- stosowanie adekwatnej do wady wzroku korekcji okularowej z ochronną powłoką antyrefleksyjną,
- robienie raz na godzinę 5 minutowej przerwy od pracy przy komputerze,
- zapewnienie odpowiedniej temperatury (20-22 stopnie), czystości i poziomu nawilżenia powietrza (powyżej 50%),
- odpowiednie oświetlenie, najlepiej naturalne (jeżeli sztuczne, to nie skierowanie bezpośrednio na ekran monitora),
- utrzymywanie prawidłowego poziomu nawodnienia organizmu.

Gdy dojdzie do uczucia zmęczenia i podrażnienia oczu (zaczerwienie), można stosować krople nawilżające, najlepiej bez środków konserwujących.

W przypadku stwierdzonej wady wzroku należy pamiętać, aby systematycznie ją korygować. Brak lub niewłaściwa korekcja krótkowzroczności przyczynia się do jej narastania. Soczewki kontaktowe nosimy zawsze zgodnie z zaleceniem.

Również regularna aktywność fizyczna ma wpływ na usprawnienie krążenia krwi i jej dopływu do naczyń narządu wzroku. Uprawianie sportu jest jednym ze sposobów na obniżenie kruchości naczyń włosowatych i polepszenie jakości widzenia.

I ostatnia rada - unikajmy palenia papierosów i przebywania w zadymionych pomieszczeniach. Nikotyna to trucizna również dla naszym oczu.

Justyna Hnat-Bojar