Długotrwała praca przed komputerem powoduje problemy ze wzrokiem

19 stycznia 2017

Spędzanie przed ekranem komputera wielu godzin źle wpływa na wzrok. Przyczynia się do zwiększania napięcia akomodacyjnego w oku i zmniejszania częstotliwość mrugania. Nasze oczy nie są odpowiednio nawilżone, a w konsekwencji pojawia się suchość, pieczenie, a nawet bóle głowy. Nierzadko też obraz się rozmywa czy dwoi. Są to podstawowe symptomy tzw. syndromu widzenia komputerowego. Optycy, optometryści i lekarze zalecają, by podczas długotrwałej pracy przed monitorem znaleźć czas na krótkie przerwy dla gimnastyki oczu.

– Niemal 90 proc. ludzi, którzy pracują przy komputerze przynajmniej trzy godziny dziennie, ma różnego rodzaju problemy ze wzrokiem. Elektronika jest dzisiaj bardzo powszechna. Telefonów i komputerów używamy na co dzień, co w przyszłości najprawdopodobniej będzie wiązało się z różnego typu konsekwencjami. Dlatego powinniśmy kontrolować swój wzrok i zgłaszać specjalistom symptomy, które mogą być różne, zależnie od tego, czy mamy jakąś wadę wzroku czy nie. Optyk, optometrysta czy okulista doradzą najlepsze rozwiązanie – mówi agencji Newseria Biznes Paweł Szczerbiński, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

Długotrwała praca przy komputerze zwiększa ryzyko występowania dolegliwości narządów wzroku. Oczy przed monitorem pozostają przez długi czas skupione, co może skutkować zwiększonym napięciem akomodacyjnym. Podczas pracy przed komputerem zmniejsza się też częstotliwość mrugania, przez co odpowiednie nawilżanie rogówki jest zaburzone. W normalnych warunkach ludzkie oko mruga około 15–20 razy na minutę.

– Rekordziści podczas długotrwałej pracy z monitorem komputerowym potrafią mrugać tylko raz na minutę. Kolokwialnie mówiąc, zapominamy o mruganiu, bardzo często drastycznie spowalniamy ten proces. Do zapobiegania temu zjawisku pojawiły się już nawet specjalne programy, które podpowiadają, jak sobie z tym radzić i „przypominają” o mruganiu. Musimy dbać o higienę wzroku, o odpowiednie nawilżenie i kontrolować napięcie akomodacyjne. Już proste ćwiczenia mogą spowodować, że zapomnimy o bólu głowy, sprawią, że wieczorem nie odczujemy pogorszenia się jakości widzenia, a wszystko zaowocuje lepszym samopoczuciem – podpowiada Paweł Szczerbiński.

Dobrym sposobem na trening wzroku w trakcie pracy przed monitorem jest metoda 3×30. Oznacza to, że co 30 minut przez 30 sekund powinniśmy skupić wzrok na czymś, co znajduje się w odległości przynajmniej 30 metrów. Taka krótka, ale cykliczna gimnastyka zminimalizuje zmęczenie oczu.

Specjaliści radzą też, żeby dobrać odpowiedni rozmiar i krój czcionki, który będzie jak najmniej obciążał wzrok. Z badań Vision Ergonomics Research Laboratory przeprowadzonych na zlecenie Microsoftu wynika, że najbardziej przyjazna dla oczu jest Verdana w rozmiarze 10–12.

Równie ważna jest ergonomia stanowiska pracy. Optymalna odległość twarzy od ekranu monitora to według zaleceń Sanepidu 40–75 cm. Powinno się zadbać o odpowiednie nawilżenie pomieszczenia. Suche powietrze, np. klimatyzacja czy też brak dostępu świeżego powietrza mogą powodować suchość i swędzenie oczu. Dlatego warto się zaopatrzyć w nawilżacz i zadbać o częste wietrzenie pomieszczenia, w którym pracujemy.

Eksperci radzą, by co najmniej raz do roku skontrolować wzrok u optometrysty czy okulisty, a w razie jakichkolwiek odstępstw zadbać o odpowiednie skorygowanie oczu za pomocą okularów. Brak właściwej korekcji wady może powodować pogłębianie się problemów ze wzrokiem. Z powodu małej ilości mrugnięć, nie poleca się stosowania soczewek kontaktowych do pracy z

komputerem.

– Osoba krótkowzroczna, która dużo czasu spędza przed komputerem, może wypracować sobie tzw. sztuczną krótkowzroczność. To oznacza, że kiedy zbyt długo skupia wzrok, to może wystąpić tzw. przykurcz akomodacyjny. Wiele osób pewnie się z tym problemem spotyka: „rano widzę całkiem dobrze, a wieczorem po pracy już jakby gorzej”. Z kolei u osoby nadwzrocznej, która długo pracuje przed monitorem, często nadmierne napięcie akomodacyjne skutkuje bólami głowy lub innymi dolegliwości – przestrzega Paweł Szczerbiński.

Ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej podkreśla, że objawy zmęczenia oczu mogą być bardzo różne, począwszy od mniej oczywistych: bóle głowy czy ogólne pogorszenie samopoczucia, do bardziej oczywistych takich jak: rozmywanie lub dwojenie obrazu, pieczenie i swędzenie, suchość oczu czy uczucie piasku pod powiekami. Są to symptomy tzw. syndromu widzenia komputerowego, który jest powodowany właśnie długotrwałą pracą przed monitorem.

– Pierwsze, co w takim wypadku należy zrobić, to udać się do specjalisty, który ma odpowiednie kompetencje. Odpowiedni specjalista w salonie optycznym przeprowadzi z nami rozmowę, poszuka najlepszego rozwiązania, które będzie odpowiadało naszym potrzebom. Jeżeli będzie to konieczne i problem okaże się bardziej złożony, to wyśle nas dalej do okulisty lub optometrysty. Jeżeli zapyta tylko o wartości okularów, to powinnyśmy się zastanowić, czy trafiliśmy na pewno we właściwe miejsce. W przypadku odpowiedniego wsparcia oraz dobrze dobranych okularów wielogodzinna praca przed komputerem nie musi być aż tak męcząca – mówi Paweł Szczerbiński.

Zaznacza, że okulary do wielogodzinnej pracy przed komputerem powinny mieć odpowiednią powłokę antyrefleksyjną, koniecznie z warstwą filtrującą światło. Zwykła powłoka antyrefleksyjna nie jest tu wystarczająca.

– Powłoka antyrefleksyjna z dodatkową filtracją światła zadba o zredukowanie światła odbitego, ale przede wszystkim przefiltruje najbardziej drażniące światło niebiesko-fioletowe. Ta długość fali wpływa na zmęczenie oczu i może wpływać na degradację receptorów siatkówki. Powłoki te stają się coraz bardziej powszechne i jeżeli ktoś zatroszczył się o profesjonalne zabezpieczenie swoich oczu, to zauważymy na jego szkłach okularowych niebiesko-fioletowy poblask – mówi Paweł Szczerbiński.

Problemy ze wzrokiem coraz częściej dotykają też dzieci, które obecnie powszechnie korzystają z tabletów, laptopów czy smartfonów. Te ostatnie są najbardziej niebezpieczne, ponieważ są przysuwane bardzo blisko oczu. Dlatego specjaliści zalecają, żeby zadbać o oczy naszych dzieci już na wczesnym etapie, co pozwoli zapobiec ewentualnym konsekwencjom w przyszłości.

Fotografia: StartupStockPhotos (CC0)
Źródło: Newseria.pl