

Epidemia krótkowzroczności

8 sierpnia 2018

Na całym świecie mamy do czynienia z epidemią krótkowzroczności. Od 1971 roku odsetek osób krótkowzrocznych w USA zwiększył się niemal dwukrotnie i wynosi obecnie 42%. W Azji na krótkowzroczność cierpi niemal 90% nastolatków i dorosłych. Naukowcy nie są jednak zgodni, co jest przyczyną tego stanu rzeczy.



Wyniki najnowszych badań, opublikowanych w piśmie *Ophthalmology*, wydawanym przez Amerykańską Akademię Okulistyki, dostarczają kolejnych dowodów na to, że epidemia ta ma coś wspólnego z czynnościami związanymi z patrzeniem na blisko położone obiekty, takimi jak ekrany komputerowe czy książki.

Wszystko wskazuje też na to, że spędzanie czasu na świeżym powietrzu, szczególnie we wczesnym dzieciństwie, opóźnia rozwój krótkowzroczności. Na razie nie wiadomo, czy przyczyną epidemii krótkowzroczności jest coraz powszechniejsze spędzanie czasu na wpatrywaniu się w różnego rodzaju ekrany czy też może światło emitowane przez te ekrany, o którym wiadomo, że zaburza nasz rytm dobowy, negatywnie wpływa na rozwój oka. Być może jednak przyczyna leży gdzieś indziej.

Nie ulega jednak wątpliwości, że im więcej czasu spędzamy przed ekranem, tym bardziej męczymy wzrok i tym częściej występuje u nas efekt suchego oka. To zaś prowadzi to bólów głowy i oczu oraz zaburzeń widzenia. Zwykle objawy takie są przejściowe, jednak mogą być częste i z czasem stać się trwałe.

Na pewno powinniśmy robić sobie częste przerwy podczas wpatrywania się w ekran. Wiadomo bowiem, że gdy oglądamy telewizję, pracujemy przy komputerze czy robimy coś ze smartfonem, rzadziej przymykamy oczy, co prowadzi do wysychania gałki ocznej. Okuliści radzą, by na każde 20 minut oglądania ekranu robić sobie 20 sekund przerwy.

W przypadku dzieci pomocne będzie zachęcanie ich do czytania tradycyjnych książek na zmianę z e-bookami, odsunięcie ekranu od oczu, częstsze kilkudziesięciosekundowe przerwy i odpowiednie ustawienie kontrastu oraz jasności ekranu. Nie wolno zapomnieć też o jak najczęstszej rezygnacji z wpatrywania się w ekran i zabawie z rówieśnikami na podwórku.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Zdjęcie: [andreas160578](#) (CC0)

Na podstawie: ScienceDaily.com

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)