

## Jak poradzić sobie z cyfrowym zmęczeniem wzroku?

Poznaj DES – prawdziwą przyczynę częstych problemów użytkowników komputerów i smartfonów.

**HOYA**



# Cyfrowe zmęczenie wzroku – co to takiego?

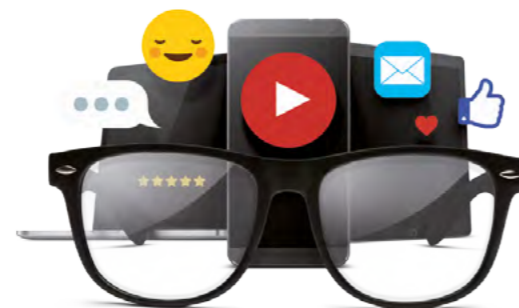
Zgodnie z definicją podaną przez American Optometric Association, **Syndrom Widzenia Komputerowego** (Computer Vision Syndrome), zwany także **Cyfrowym Zmęczeniem Wzroku** (Digital Eye Strain)\*, opisuje grupę problemów związanych z oczami i wzrokiem, które powstają w wyniku długotrwałego korzystania z komputera, tabletu, czytnika elektronicznego i telefonu komórkowego. Wiele osób odczuwa dyskomfort oczu i problemy ze wzrokiem podczas wpatrywania się w ekrany cyfrowe przez dłuższy czas. Poziom dyskomfortu wzrasta wraz z intensywnością korzystania z ekranu cyfrowego.\*\*

## Przyczyny i objawy

Ewolucyjnie wzrok przystosowany jest głównie do patrzenia w dal. Nasi przodkowie przez dziesiątki tysięcy lat prowadzili koczowniczy tryb życia, zajmując się wypatrywaniem zwierzyny i obserwując otoczenie, aby odpowiednio wcześniej dostrzec czyhające zagrożenie. Patrzenie w dal nie wymaga wysiłku mięśni sterujących akomodacją oczu. Taki sposób obserwacji jest dla nas najbardziej naturalny. Niestety, cywilizacja i postęp technologiczny zmusiły nas do skupiania wzroku na rzeczach znajdujących się bezpośrednio przed nami.

Obecnie większość czasu spędzamy w zamkniętych przestrzeniach, siedząc przed różnego typu ekranami: komputerów, smartfonów, telewizorów, tabletów itp. W efekcie coraz więcej z nas doświadcza nieprzyjemnych i uciążliwych objawów związanych ze zmęczeniem oczu, takich jak:

- bóle głowy,
- ogólne przemęczenie,
- ból lub pieczenie oczu,
- zamglone widzenie,
- nadwrażliwość na światło,
- suchość oczu,
- gorsze widzenie w nocy,
- obniżona koncentracja.



# Ile czasu spędzasz przed ekranem?

Naukowcy są zdania, że osoby, które skupiają wzrok na ekranach urządzeń elektronicznych lub wykonują inne zadania wzrokowe w blizy, przez co najmniej dwie godziny dziennie, mogą odczuwać negatywne skutki cyfrowego zmęczenia wzroku. To tylko dwie godziny! Tymczasem statystyki faktycznego obciążenia wzroku są zatrważające. **Większość z nas spędza aż 8-10 godzin dziennie patrząc na cyfrowe wyświetlacze smartfonów, komputerów, tabletów, telewizorów i innych tego typu urządzeń\*\*\*.**

Jeżeli myślisz, że Ciebie ten problem nie dotyczy, możesz być w błędzie. Subiektywna ocena czasu przeznaczanego na korzystanie z urządzeń cyfrowych jest bardzo często niedoszacowana. Nasze oczy nie są przystosowane do takiego funkcjonowania. Cyfrowe zmęczenie wzroku to zjawisko obecnie powszechne, ale na szczęście możemy mu przeciwdziałać.



\* Oba pojęcia funkcjonują zamiennie.

\*\* <https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome>

\*\*\* CaptainCook Research. Digital behaviour and digital eye strain. Hoya, Kwiecień 2017, Holandia i Stany Zjednoczone.



# Sprawdź, czy dokuczają Ci objawy cyfrowego zmęczenia wzroku

Jeżeli skupiasz wzrok na ekranach urządzeń elektronicznych lub wykonujesz inne zadania wzrokowe w blizy przez ponad dwie godziny dziennie możesz odczuwać cyfrowe zmęczenie wzroku. Sprawdź jakie są jego objawy.

## BÓLE GŁOWY

Jeśli odczuwasz bóle głowy w części skroniowej, lub w okolicach oczodołu to znak, że mięśnie poruszające gałką oczną mogą być zmęczone ze względu na zbyt długi czas spędzony z urządzeniami cyfrowymi.

## ZAMGLONE WIDZENIE

Gdy chcesz szybko przenieść wzrok na dal, mięśnie oczu nie mogą się rozluźnić na skutek zbyt długiego wpatrywania się w ekran urządzenia cyfrowego. W efekcie w ciągu dnia możesz czasami widzieć niewyraźnie.

## GORSZE WIDZENIE W NOCY

Na koniec dnia, gdy jest już ciemno możesz odczuwać pogorszenie widzenia. Dzieje się tak ze względu na przemęczenie wzroku, który cały dzień był skupiony na urządzeniach cyfrowych.

## ZMĘCZENIE OCZU

Zmęczenie oczu to częsta dolegliwość wśród osób pracujących w biurach. Jeśli odczuwasz ból lub zmęczenie oczu to znak, że możesz przemęczać wzrok spędzając zbyt dużo czasu wpatrując się w wyświetlacze elektroniczne.

## NADWRAŻLIWOŚĆ NA ŚWIATŁO

Wielkość źrenicy jest kontrolowana przez mięśnie. Jeśli silne światło, szczególnie w nocy dotrze do naszego oka to źrenica musi się zwężyć bardzo szybko. To powoduje ból i wywołuje nadwrażliwość.

## PODRAŻNIONE OCZY

Często przecierasz oczy? Może to być spowodowane ich przemęceniem, które powoduje podrażnienie i pieczenie.

## OGÓLNE ZMĘCZENIE

Odczuwasz ogólne przemęczenie i jedyną ulgą na koniec dnia jest zamknięcie oczu? Być może Twój organizm mówi Ci, że Twój wzrok pracuje zbyt ciężko. Kiedy zamykasz oczy nie musisz na nic patrzeć i Twoje oczy w końcu mają czas na relaks.

## SUCHOŚĆ OCZU

Zazwyczaj mrugamy ok 20 razy na minutę. Podczas czytania tekstu ilość mrugnięć spada do 15. Podczas korzystania z komputera (10), telefonu lub tabletu jeszcze mniej (6-8). To powoduje wysychanie oczu.

## OBNIŻONA KONCENTRACJA

Jeśli odczuwasz problemy ze skupieniem uwagi, podczas czynności wykonywanych w bliskiej odległości, to przyczyną może być cyfrowe zmęczenie wzroku. Większość objawów zmęczenia wzroku jest bardzo niekomfortowa co powoduje rozdrażnienie.

# Co z tym niebieskim światłem?

Niebieskie światło, emitowane przez monitory urządzeń elektronicznych, bardzo niekorzystnie wpływa na kondycję naszych oczu. Mimo że samo w sobie jest zjawiskiem naturalnym i występuje w świetle dziennym, jak wszystko co w nadmiarze, po prostu szkodzi. Nie dziw się więc, że po paru godzinach wpatrywania się w monitor masz podrażnione, zaczerwienione i suche oczy, albo najzwyczajniej w świecie boli Cię głowa. Niestety **nadmiar niebieskiego światła może także zaburzać nasz rytm dobowy i powodować bezsenność**. Chcesz dobrze spać? Wyłącz komputer i koniecznie pozbądź się telewizora z sypialni.

# Jak łagodzić objawy cyfrowego zmęczenia wzroku?

Najlepiej wyłączyć komputer i dać oczom odpocząć, ale jeśli nie masz takiej możliwości, warto zastosować się do poniższych zaleceń:

- **Zadbaj o ergonomię miejsca pracy i odpowiednią odległość monitora od oczu**, która wynosi 40-75 cm (można przyjąć odległość wyprostowanej ręki). Koniecznie ustaw monitor na wysokości wzroku.
- **Należy ograniczać powstawanie odbić światła (refleksów)**. W tym celu należy czyścić regularnie ekran, przyciemnić światło główne w pomieszczeniu i unikać wysokich poziomów jasności ekranu.

- **Ćwicz wzrok**. Rób przerwy w pracy i staj się spoglądać na obiekty położone w oddali (np. popatrz przez okno). Idealna zasada to patrzenie przez 20 sekund na obiekty znajdujące się w odległości co najmniej 6 metrów, co 20 minut.
- **Mrugaj!** Podczas patrzenia w ekran mrugamy rzadziej niż w czasie innych czynności. Dodatkowo ciepło monitora wysusza film łzowy.
- **Nawilżaj oczy specjalnymi kroplami**, najlepiej nie zawierającymi konserwantów.
- **Używaj okularów z soczewkami przeznaczonymi do korzystania z urządzeń cyfrowych**, które wspierają akomodację. Najlepiej z powłoką antyrefleksyjną neutralizującą nadmiar niebieskiego światła.



# SYNC III – relaks dla Twoich oczu w cyfrowym świecie

SYNC

III

Soczewki okularowe **SYNC III** to soczewki jednoogniskowe, posiadające strefę wsparcia widzenia w bliży, znajdującą się w dolnej części soczewki. Jak to działa? To obszar soczewki, w którym następuje wzrost wartości korekcyjnych o niewielką wartość dodatnią (tzw. strefa przyrostu mocy), wspomagającą akomodację. W praktyce oznacza to, że gdy patrzymy przez tę część soczewki, zmniejsza się napięcie mięśni oczu odpowiedzialnych za akomodację (rozluźniają się), co łagodzi objawy wysiłku wzrokowego i ułatwia uzyskanie ostrego obrazu.

Misją naszej firmy jest troska o Twoje oczy. Niezależnie od tego co robisz i jaki styl życia prowadzisz, chcemy żebyś czerpał/a z tego radość, czego podstawą jest dobre widzenie. Nasze soczewki okularowe to nie tylko mnogość konstrukcji, to przede wszystkim rozwiązanie konkretnych problemów. Tak jest również w przypadku cyfrowego zmęczenia wzroku.

BLUE

CONTROL

Dodatkowe zastosowanie powłoki antyrefleksyjnej **BlueControl**, neutralizującej nadmiar wysokoenergetycznego światła niebieskiego, zdecydowanie poprawi komfort widzenia i korzystania z urządzeń cyfrowych. Dzięki niej ograniczysz również powstawanie refleksów świetlnych i zwiększysz kontrast widzenia.

Ochrona wzroku przed szkodliwym działaniem niebieskiego światła, to nie jedyna zaleta tej powłoki. To wyjątkowo twarda i wytrzymała powłoka antyrefleksyjna, o zwiększonej odporności na zarysowania, która dodatkowo chroni Twoje soczewki przed wodą, zabrudzeniami i kurzem, dzięki czemu pozostają dłużej czyste.

## Co dalej?

Jeżeli skupiasz wzrok na ekranach urządzeń elektronicznych lub wykonujesz inne zadania wzrokowe w bliży przez ponad dwie godziny dziennie, albo odczuwasz objawy cyfrowego zmęczenia wzroku, poproś swojego specjalistę o zaprezentowanie soczewek okularowych **SYNC III** z powłoką antyrefleksyjną **BlueControl**.

ZNAJDŹ OPTYKA



## Gdy masz już okulary...

### Porady dotyczące użytkowania

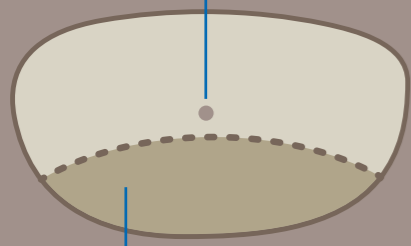
- Kiedy zakładasz bądź zdejmujesz okulary, zawsze wykonuj to oburącz.
- Trzymając okulary w ręku, trzymaj oprawę za mostek, nie za zauszuki.
- Przechowuj okulary w przeznaczonym do tego etui.
- Nie kładź okularów soczewkami do podłoża.
- Uważaj na wysokie temperatury. Nie kładź okularów na przedmiotach stanowiących źródło ciepła, takich jak kuchenka czy urządzenia grzewcze. Nie zostawiaj okularów w samochodzie, kiedy na zewnątrz panuje wysoka temperatura.
- Agresywne substancje chemiczne mogą trwale uszkodzić Twoje soczewki i oprawę. Przechowuj swoje okulary z dala od acetonu, eteru, kleju, perfum, lakieru do włosów, chemii gospodarczej oraz środków owadobójczych.

### Porady dotyczące czyszczenia

- Podczas czyszczenia okularów należy wyczyścić nie tylko same soczewki, ale również oprawę.
- Najpierw usuń większe zabrudzenia splukując okulary letnią wodą.
- Następnie umyj je z dodatkiem delikatnego mydła (nie zawierającego cytryny).
- Osusz soczewki czystym, miękkim ręcznikiem. Upewnij się, że do jego prania nie został użyty płyn zmiękczający, który może pozostawiać smugi na Twoich soczewkach.
- Nie wycieraj okularów ręcznikami papierowymi! Zawierają one często włókna drewna, które mogą spowodować nieodwracalne uszkodzenie soczewek.
- Możesz również używać ściereczek z mikrowłókien, a także specjalnych płynów, przeznaczonych do czyszczenia okularów.

Dbaj o nie, by cieszyć się nimi jak najdłużej.

Korekcja do dali na całej powierzchni soczewki.



Delikatny przyrost mocy, zapewniający redukcję zmęczenia oczu podczas pracy w bliży.



Neutralizuje nadmiar niebieskiego światła



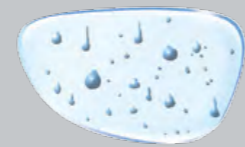
Zwiększona odporność na zarysowania



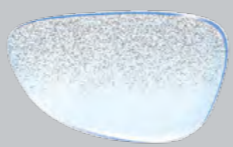
Antyrefleksyjna



Łatwa w pielęgnacji



Odporna na wodę



Antystatyczna





**Pamiętaj, że Twoje okulary zostały dopasowane przez optyka z najwyższą starannością, unikaj więc regulowania ich lub jakiegokolwiek dostosowywania do swoich potrzeb na własną rękę. Jedynie optyk posiada odpowiednie ku temu narzędzia oraz niezbędną wiedzę i na pewno z chęcią Ci pomoże. Jeżeli czujesz, że chcesz poprawić coś w swoich okularach, udaj się do swojego optyka.**

**Pamiętaj również, aby badać wzrok przynajmniej raz na dwa lata.**

**Dobrego widzenia!**

**HOYA**