

Czym jest zmęczenie oczu?^{2,5}

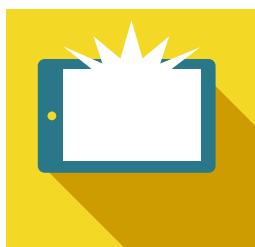
Fachowy termin to **astenopia**, ale dolegliwość tę często określa się jako przemęczenie oczu, napięcie oczu lub syndrom widzenia komputerowego.

CZY WIESZ ŻE...?

Syndrom widzenia komputerowego to rodzaj przemęczenia oczu, który zaczął być diagnozowany wraz z upowszechnieniem się komputerów osobistych.



Przyczyny^{2,5,7}



Długi czas korzystania z urządzeń cyfrowych

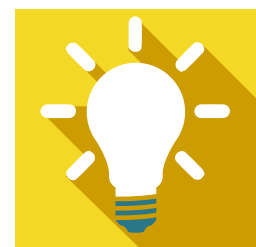
telewizorów, komputerów i smartfonów.



Ekspozycja na jasne światło oraz odbłaski.



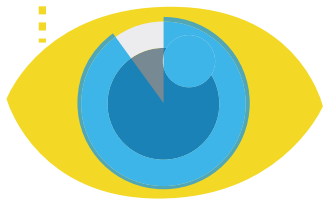
Długie okresy aktywności wymagające skupienia i koncentracji.



Wysilanie oczu aby widzieć w przyćmionym świetle.

NAWET OSÓB PRACUJĄCYCH Z KOMPUTEREM

90%

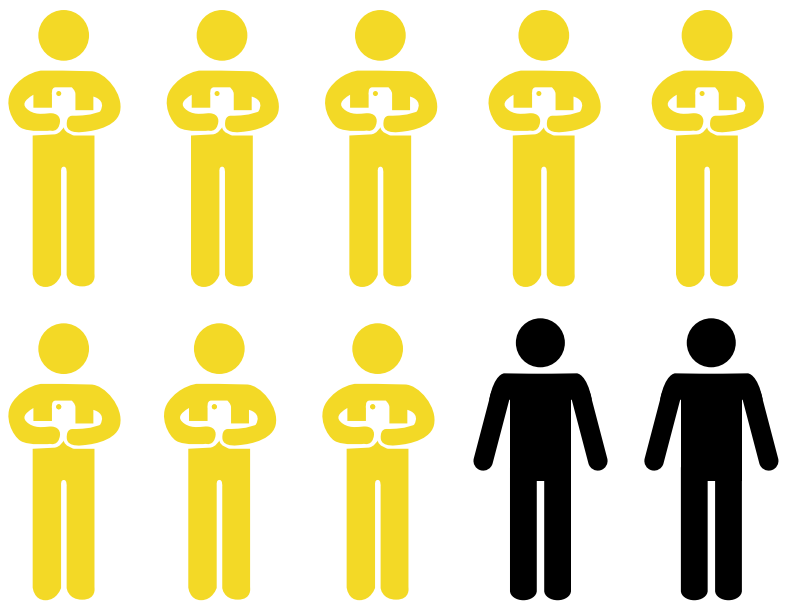


skarży się na symptomy przemęczenia oczu

Kto jest na to
narażony?^{1,4,6,7}

8 na 10

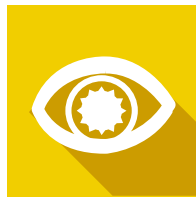
europejskich millenialsów
doświadcza zmęczenia
oczu związanego
z korzystaniem
z urządzeń cyfrowych.



Symptomy^{2,4,5,6,7}



Suchość
oka



Trudności
w skupianiu
wzroku



Bolące,
podrażnione
oczy



Ból głowy



Powolna
akomodacja
oka



Nadmierne
łzawienie



Zamazany
lub podwójny
obraz



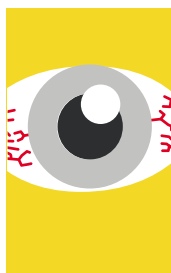
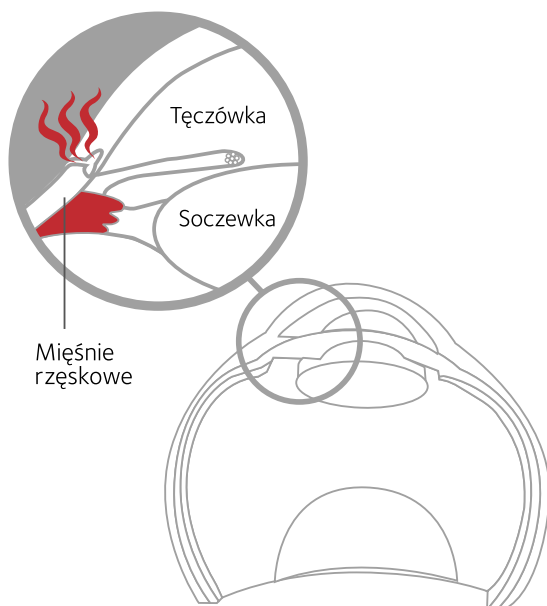
Zwiększona
wrażliwość na
światło



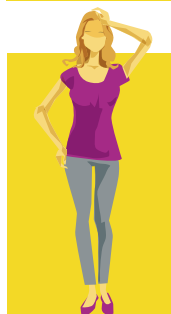
Ból ramion
oraz pleców

Konsekwencje^{4,7}

Urządzenia cyfrowe mogą powodować przeciążenie mięśni rzęskowych i prowadzić do cyfrowego zmęczenia wzroku.



Suchość
oka



Zmęczenie



Brak
koncentracji



ODPOCZNIJ:

Wyłącz urządzenia elektroniczne i daj swoim oczom odpocząć od ekranów.



ZAPISZ SIĘ NA BADANIE WZROKU:

Skonsultuj się ze specjalistą, aby sprawdzić czy potrzebujesz korekcji wzroku.



SKORYGUJ SWÓJ WZROK:

Zakup odpowiednie soczewki kontaktowe jeśli na badaniu okaże się, że potrzebujesz korekcji wzroku.



ERGONOMIA!

Utrzymaj dystans 60 cm i kąt 15° między monitorem a swoimi oczami.

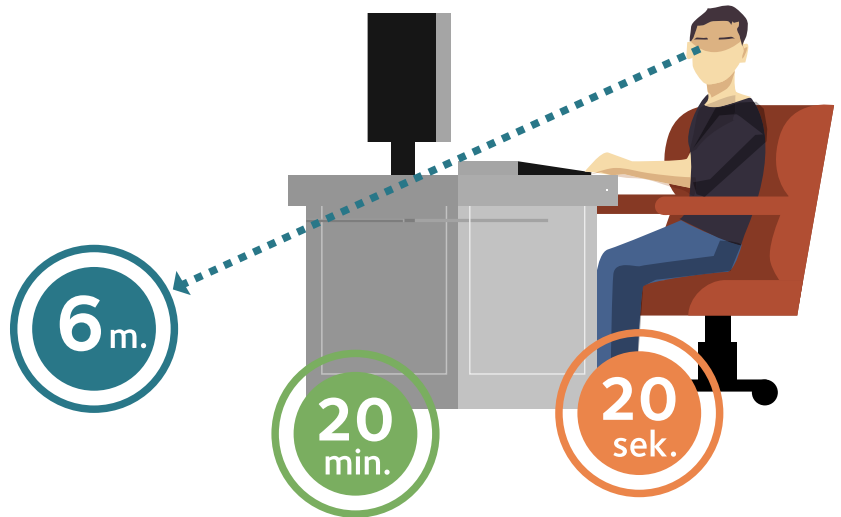


MRUGAJ!

Staraj się mrugać częściej.

Jak złagodzić objawy zmęczenia oczu?^{2,3,5,6,7}

Regularnie spoglądaj na przedmioty w oddali.



Co 20 minut odwracaj wzrok na coś w odległości ok. 6 metrów, patrząc na to przez 20 sekund.

Korzyści złagodzenia objawów przemęczenia wzroku



Mniej podrażnień



Większa efektywność



Szybsza akomodacja



Więcej relaksu

ŹRÓDŁA:

1) www.allaboutvision.com 2) www.aoa.org 3) www.digitaltrends.com 4) www.everydayhealth.com 5) www.mayoclinic.org 6) www.usatoday.com 7) www.thevisioncouncil.org