INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 26 marca 2020r.

**Troska o oczy w czasach kwarantanny**

**W XXI wieku nasze oczy nie mają lekko. Szczególnie teraz, gdy większość z nas ze względu na walkę z koronawirusem ogranicza wyjścia z domu do minimum, wiele czasu spędzamy przed ekranem komputera czy telewizora. Jak teraz wygląda codzienność większości Polaków i jak ich oczy radzą sobie z jeszcze intensywniejszym korzystaniem z urządzeń cyfrowych? Co możemy zrobić, by dać oczom chwilę wytchnienia?**

Obecna codzienność zaskoczyła nas wszystkich, plan dnia zmienił się, a zaplanowane wyjścia, wyjazdy i spotkania w większym gronie musimy odłożyć na jeszcze dobrych parę tygodni. Jak teraz wygląda dzień większości z nas?

Wstajesz rano, od razu włączasz telewizor lub sprawdzasz informacje w social mediach o obecnej sytuacji w kraju. Potem śniadanie, prysznic, wybór garderoby i kierujesz się do pracy – jeśli pracujesz przy komputerze, zapewne chwilowo robisz to zdalnie, z domu. Odpisujesz na maile, czytasz materiały. Następnie krótka przerwa, by zerknąć na nowe statystyki – oczywiście robisz to patrząc w ekran komórki lub telewizora. Po skończonej pracy chciałoby się wyjść, spotkać z przyjaciółmi, ale dla dobra nas wszystkich – zostajesz w domu. Decydujesz się na długi maraton filmowy... a następnie kładziesz się spać, przeglądając jeszcze portale społecznościowe czy wiadomości. Rezultat? Zdecydowanie negatywny dla oczu. Zbyt intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych – a to w dzisiejszych czasach nasza codzienność – może doprowadzić do wystąpienia tzw. cyfrowego zmęczenia oczu, a także do ich wysuszenia czy zaczerwienienia. Jak sobie z tym radzić?

**Technologiczne zmęczenie oczu?**

Musimy pamiętać, że urządzenia elektroniczne, bez których obecnie nie wyobrażamy sobie życia, emitują także światło niebieskie, które negatywnie wpływa na nasz narząd wzroku.

Przede wszystkim ciągła ekspozycja na ten rodzaj promieniowania zaburza procesy metaboliczne, które zachodzą w siatkówce oka. W konsekwencji powstaje więcej wolnych rodników, które doprowadzają do stopniowej degradacji receptorów wzrokowych. Nadmierna ilość bodźców w postaci światła niebieskiego sprawia, że procesy wzrokowe w celu odpowiedniego zogniskowania (wyostrzenia obrazu) oraz utrzymania prawidłowego widzenia są nadmiernie eksploatowane, a to przyczynia się do ich nieprawidłowego funkcjonowania i pojawienia się tzw. cyfrowego zmęczenia oczu.

Istnieją jednak sposoby, które pozwolą nam ograniczyć ten problem.

**Dobry film, koc, herbata i… okulary?**

Jedno jest pewne – od ekranów cyfrowych nie uciekniemy, jednak możemy minimalizować konsekwencje związane ze stałą ekspozycją na nie. Jednym ze sposobów zadbania o oczy jest np. korzystanie z okularów wyposażonych w powłokę antyrefleksyjną oraz specjalny filtr hamujący dopływ światła niebieskiego do oka. Zakładać je powinny także te osoby, które nie mają stwierdzonej wady wzroku – wtedy sprawdzą się tzw. okulary „zerówki”, których soczewki mają zerową moc sferyczną, a jednocześnie posiadają wbudowane oba wyżej wymienione filtry. Pamiętajmy tylko, aby dobrać je pod okiem profesjonalnego optyka i zwrócić uwagę na jakość wykonania. Nie decydujmy się na okulary z niepewnego źródła.

**Ukojenie dla oczu w zasięgu ręki?**

Dobre nawilżenie to podstawa.Jeśli pracując przy komputerze czujemy, że nasze oczy pieką, są zaczerwienione i suche, warto zadbać o ich odpowiednie nawilżenie. Zawsze więc, gdy mamy taką potrzebę, sięgnijmy po proste i szybkie rozwiązanie – po krople do oczu (np. wyrób medyczny Hyal-Drop multi), które zapewniają natychmiastowe ukojenie i nawilżenie oczu. W sposób naturalny odświeżają i łagodzą suche oczy, a także przynoszą ulgę w przypadku ich podrażnienia, a nawet łzawienia. Poza stosowaniem kropli starajmy się w ciągu dnia… mrugać. Dzięki temu naturalnie odbudowujemy film łzowy, a nasze oczy lepiej będą znosić codzienne wyzwania.

Bibliografia:

1. <https://www.bausch.com.pl/produkty/krople-do-oczu/hyal-dropr-multi/>
2. <https://www.krio.org.pl/cyfrowe-zmeczenie-oczu-czyli-jak-wlasciwie-korzystac-z-technologii/>

**Hyal Drop® multi**

Wyrób medyczny Hyal-Drop® multi zapewnia natychmiastowe nawilżenie i odświeżenie oczu, dobrze sprawdzając się w środowiskach dla nich nieprzyjaznych (np. w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach czy podczas długotrwałej pracy przy komputerze).

Produkt Hyal-Drop® multi to krystalicznie czysty roztwór kropli do oczu, nie zawiera środków konserwujących.

Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalny polimer, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który występuje w strukturach zdrowego oka ludzkiego oraz w naturalnym filmie łzowym.

Produkt Hyal-Drop® multi można stosować w celu nawilżania i zwilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia, co znacznie poprawia komfort ich stosowania w trakcie całego dnia.