Informacja prasowa

Warszawa, 26 lutego 2019 r.

**Jak prawidłowo dobrać okulary do czytania?**

**Chociaż według statystyk Polacy czytają coraz mniej książek, wciąż wielu z nas nie wyobraża sobie dnia bez ulubionej lektury. Bardzo lubianą porą do czytania jest wieczór, kiedy możemy odpocząć i zrelaksować się po całodziennych obowiązkach. Czytanie przed snem może okazać się jednak niekomfortowe – nasze oczy zdecydowanie szybciej się męczą, a z powodu słabszego oświetlenia możemy mieć problem z odczytaniem tekstu. Dlatego wiele osób decyduje się na korzystanie z okularów do czytania. W jaki sposób je wybrać i na co zwrócić szczególną uwagę? Jak bezpiecznie czytać – odpowiada Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.**

**Jakim czytelnikiem jest Polak?**

Według danych Biblioteki Narodowej przynajmniej jedną książkę w ciągu roku czyta zaledwie 37 proc. badanych respondentów[[1]](#footnote-2). 42 proc. ankietowanych deklaruje, że lubi czytać książki, 35 proc. nie lubi tego robić, natomiast 24 proc. nie ma w tej sprawie zdania. Wciąż najpopularniejszym „źródłem” jest zakup książek (38 proc. wskazań), pożyczenie ich od znajomych (26 proc.), otrzymanie w prezencie (23 proc.), natomiast co piąty ankietowany korzysta z księgozbioru dostępnego w domu. Ponadto, warto wspomnieć, że Polacy najchętniej czytają wieczorem (64 proc. wskazań) lub w nocy (16 proc.)[[2]](#footnote-3).

**„Daj nam odpocząć”**

Nasze oczy każdego dnia narażone są na duże obciążenia. Rozwój technologiczny sprawia, że niemal permanentnie wystawione są one na działanie światła niebieskiego, emitowanego przez urządzenia elektroniczne, które może powodować nie tylko zmęczenie, ale również wysuszenie czy zaczerwienienie oczu. Dodatkowo, śpimy bardzo krótko (oczy potrzebują ok. 8 godzin, aby się w pełni zregenerować). Problemem może być również czytanie w nieodpowiednich warunkach.

*Wbrew pozorom czytanie jest pewnego rodzaju obciążeniem dla narządu wzroku, dlatego powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby zapewnić naszym oczom jak największy komfort. Po pierwsze, należy zadbać o odpowiednie oświetlenie – po lekturę sięgajmy wówczas, gdy znajdujemy się w równomiernie oświetlonym pomieszczeniu – najlepiej w ciągu dnia, ponieważ to światło dzienne jest najzdrowsze dla naszych oczu. Jeżeli natomiast czytamy książki wieczorem lub w nocy i, z różnych przyczyn, nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie odpowiedniego źródła światła, wówczas… lepiej zrezygnować z lektury –* komentuje Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej *- Nawet jeżeli możemy pochwalić się dobrym wzrokiem to czytanie w złym świetle (zarówno zbyt słabym, jak i zbyt intensywnym) może przyczyniać się do zmęczenia naszych oczu, a nawet występowania wad wzroku. Niezwykle istotne jest również to, że podczas wykonywania tej przyjemnej czynności wzrok powinien „padać” na druk, a nie odwrotnie – wiele osób podczas czytania leży na plecach, a książkę trzyma nad sobą. Ponadto, książka powinna być oddalona ok. 30-40 cm od naszych oczu. Pamiętajmy, aby obserwować nasze oczy. Jeżeli zauważymy, że mimo zapewnienia odpowiednich warunków, czytanie wieczorem staje się coraz mniej przyjemne, nasz wzrok szybciej się męczy, a druk staje się mniej wyraźny, powinniśmy zgłosić się do specjalisty –* dodaje*.*

**Dobre okulary do czytania – czyli jakie?**

Z okularów do czytania bardzo często korzystają osoby po 40. roku, u których występuje naturalne starzenie się oczu – czyli tzw. presbiopia. Odpowiednio dobrane okulary do czytania kompensują zmiany w naszych oczach i wówczas czytanie staje się komfortowe. Należy jednak uważać na gotowe okulary, które znajdziemy często w supermarketach, na bazarach, w sklepach sportowych czy aptekach. Z dużym niepokojem możemy zaobserwować, że zaczynają być coraz częściej stosowane na co dzień, a tak naprawdę ich głównym przeznaczeniem jest chwilowa pomoc przy czytaniu w przypadku zgubienia swoich, właściwie dobranych okularów do czytania. Dlaczego to niebezpieczne?

*Istnieje ryzyko, że takie gotowe okulary nie będą posiadać odpowiednich soczewek okularowych np. będą zbyt mocne, a to może doprowadzić do pogorszenia jakości widzenia, a nawet uszkodzenia wzroku. Poza tym, gotowe okulary nie uwzględniają faktu, że każde oko może mieć różną korekcję. W okularach tego typu nie znajdziemy również soczewek korygujących astygmatyzm. Ponadto, we wszystkich gotowych okularach soczewki zostały zamontowane w ten sam sposób, nie uwzględniający naszej budowy anatomicznej. Jak wiadomo każdy z nas ma inny rozstaw źrenic (PD), a PD oka prawego zazwyczaj jest inne niż PD oka lewego* – dodaje Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

To wszystko może spowodować, że komfort naszego czytania, tylko pozornie się poprawi, jednak nie osiągniemy stanu przyjemności, zapomnienia się w lekturze i możemy mieć problem ze spokojnym odczytaniem drobnego tekstu. Dodatkowo, okulary takie są dostępne dla każdego klienta, co sprawia, że często są powyginane, pokrzywione i nie będą odpowiednio dopasowane do kształtu naszej twarzy.

*Należy tu również wspomnieć, że zmniejszający się komfort czytania po zmroku lub w nocy nie dotyka tylko osób po 40 roku życia. Dlatego przy wyborze każdych okularów należy zgłosić się do profesjonalnego optyka (np. zrzeszonego w cechu rzemieślniczym potwierdzającym jego umiejętności i doświadczenie), który za pomocą wywiadu eksperckiego, profesjonalnych badań przeprowadzonych na miejscu, oraz naszych upodobań dobierze właściwe okulary. Właściwe, czyli takie, które z jednej strony poprawią nasz komfort podczas czytania, a z drugiej będą wpisywały się w nasze preferencje estetyczne* – kończy Grzegorz Romanik, optyk i optometrysta, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

***Więcej informacji na temat wad wzroku, sposobów ich korekcji oraz specjalistycznych badań można znaleźć w filmach edukacyjnych Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej, zrealizowanych pod merytorycznym patronatem Wydziału Fizyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, z udziałem optyków, optometrystów i okulistów. Materiały dostępne są pod adresem:*** <http://www.krio.org.pl/filmy-edukacyjne>

**Dodatkowe informacje:**

**Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO)** – organizacja samorządu zawodowego, zrzeszająca obecnie 7 cechów optycznych, których członkowie prowadzą około 900-set salonów, sklepów czy też usługowych pracowni optycznych. Jej początki sięgają lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to środowisko optyków miało swoją reprezentację w ramach Komisji Branżowej usytuowanej przy ówczesnym Centralnym Związku Rzemiosła (CZR), a od 1996 r działający pod nazwą Związek Rzemiosła Polskiego (ZRP).

Jednym z fundamentalnych warunków, pozwalających na przynależność do Cechu Optycznego, jest posiadanie kwalifikacji zawodowych i co najmniej trzyletni staż pracy. Ponadto, jednym z podstawowych dokumentów obowiązujących osoby zrzeszone w cechach optycznych jest Kodeks Etyczno-Zawodowy Optyka. W ten sposób KRIO bierze na siebie część odpowiedzialności za działanie zrzeszonych optyków, dając tym samym świadectwo ich umiejętnościom i kompetencjom.

KRIO systematycznie szkoli zrzeszonych optyków, współpracując w tym zakresie z ośrodkami akademickimi, takimi jak: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Uniwersytet Warszawski, jak też Politechnika Wrocławska.

Więcej informacji: [www.krio.org.pl](http://www.krio.org.pl)

**Kontakt dla mediów:**

38PR & Content Communication  
Justyna Giers, [justyna.giers@38pr.pl](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996  
Nikodem Chudzik, [nikodem.chudzik@38pr.pl](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), 512 029 402

1. Raport „Stan czytelnictwa w Polsce” <https://bn.org.pl/download/document/1553593649.pdf>, [dostęp: 12.02.2020 r.] [↑](#footnote-ref-2)
2. Raport „Jak czytają Polacy”, [centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/2016/06/Jak-czytaj%C4%85-Polacy-raport-ko%C5%84cowy.pdf](https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/2016/06/Jak-czytaj%25C4%2585-Polacy-raport-ko%25C5%2584cowy.pdf), [dostęp: 12.02.2020 r.] [↑](#footnote-ref-3)