Warszawa, 2.11.2020

-Informacja prasowa-

**Przygotuj się na ciemniejszą część roku**

**Jesień to nie tylko wyzwanie dla dobrego samopoczucia. Coraz krótsze dni są obciążeniem także dla wzroku, narażonego na większą ilość sztucznego światła, zwłaszcza niebieskiego. Dłużej przebywamy w domu, więcej czasu spędzamy przed ekranami, fundując naszym oczom prawdziwą szkołę przetrwania. Dzięki kilku prostym krokom mogą jednak one zachować świetną formę jesienią i zimą.**

**Coraz krótszy i ciemniejszy dzień**

Jesienią w ciągu doby zaczyna dominować noc, a pomiędzy kolejnymi wschodami słońca upływa coraz więcej czasu. W połączeniu z ponurą aurą znacznie zmniejsza to ilość dostępnego naturalnego światła. W efekcie spada poziom witaminy D w organizmie, pogorsza się też nasze samopoczucie. Krótkie dni to również znaczące obciążenie dla naszych oczu, które są narażone na większe zmęczenie i podrażnienie. Współcześnie tryb życia wielu z nas jest zupełnie niezależny od pory roku. Czas i rodzaj pracy, a także niektóre domowe obowiązki pozostają niezmienne latem, jak i zimą.

Na sprawne funkcjonowanie w „ciemnych” godzinach pozwala m.in. sztuczne oświetlenie, które zimą towarzyszy nam nawet 16 godzin na dobę. Nie może ono jednak zastąpić światła słonecznego, którego barwa, natężenie i rozkład są trudne do odtworzenia.

- *Oświetlenie elektryczne, zwłaszcza nieodpowiednio dobrane, utrudnia pracę naszym oczom i bardziej je męczy. Ponadto jesienią i zimą znacznie więcej czasu spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych. Już samo to niekorzystnie wpływa na nasz wzrok, który w toku ewolucji został przystosowany przede wszystkim do patrzenia na większe odległości. Poza tym będąc w domu, częściej i dłużej korzystamy z ekranów: komputera, telewizora czy tabletu –* przypomina dr n. biol. Robert Grabowski, Dyrektor Medyczny Vision Express.

**Jak dbać o wzrok jesienią**

Nawet najnowsze ekrany LED emitują sporo światła niebieskiego, które łatwo ulega rozproszeniu i obniża kontrast, utrudniając „wyostrzenie” obrazu. Podobnie oddziałują refleksy świetlne z powierzchni ekranów. Tymczasem według danych Vision Express[[1]](#footnote-1), Polacy pracują przed komputerem średnio 6 godzin dziennie. Z komputerów czy smartfonów często korzystamy również w czasie wolnym.

*- Kiedy zbyt długo wpatrujemy się w ekran, oczy zaczynają szczypać lub boleć i ulegają zaczerwienieniu, co nazywamy ogólnie „cyfrowym zmęczeniem wzroku”. Ponadto, kiedy skupiamy wzrok na ekranie, „zapominamy” o odpowiednio częstym mruganiu. Jeżeli do tego dojdzie zbyt suche powietrze, to powierzchnia oka* *szybko ulega przesuszeniu i podrażnieniu* – wyjaśnia dr Robert Grabowski.

Wystarczy jednak kilka prostych działań, by nasze oczy przetrwały bez szkody jesień i zimę. Najważniejsze z nich dotyczą korzystania z ekranów.

**Problematyczne ekrany**

- *Istnieją naukowe dowody, że światło niebieskie w zbyt dużych dawkach może trwale uszkadzać fotoreceptory siatkówki i zwiększać ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej. Ponieważ nie znamy w pełni bezpiecznych poziomów, opracowano specjalne filtry blokujące całe pasmo światła niebieskiego. Soczewki okularowe z takim filtrem oraz powłoką antyrefleksyjną znacznie ułatwiają naszym oczom pracę z ekranem* – wyjaśnia dr Grabowski z Vision Express.

W czasie długotrwałego korzystania z komputera czy tabletu należy pamiętać o przerwach na odprężenie oczu. Tę prostą wskazówkę nadal rzadko realizujemy w praktyce. Co najmniej raz na godzinę wystarczy przez chwilę popatrzeć za okno, by skutecznie ulżyć naszym oczom. Ważne jest także właściwe dopasowanie oświetlenia do pomieszczenia. Nie może być ani zbyt słabe (wtedy wzrok nadmiernie się męczy), ani zbyt intensywne (ponieważ będzie razić oczy i im szkodzić). Oprócz tego warto zadbać o odpowiednie nawilżenie powietrza.

- *Kiedy mimo wszystko dopadnie nas cyfrowe zmęczenie oczu,* *ulgę przyniosą nawilżające krople zwane sztucznymi łzami, które można kupić bez recepty, np. w salonach Vision Express. Zawsze lepiej jednak zapobiegać, niż leczyć. Dlatego korzystajmy z jesiennego słońca, ale też zawczasu przygotujmy się na ciemniejszą część roku* – przypomina dr Robert Grabowski .

\*\*\*

**Vision Express** jest liderem branży optycznej w Polsce, zapewniającym profesjonalne usługi medyczne, wysokiej klasy okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne oraz soczewki kontaktowe.

Sieć na polskim rynku działa od 1994 r. i liczy ponad 220 salonów w ponad 100 miastach. Jednocześnie marka jest częścią grupy GrandVision – globalnego lidera w branży optycznej prowadzącego ponad 7000 salonów ponad 40 krajach. Firmę wyróżnia kompleksowa oferta, łącząca profesjonalne badania wzroku, porady pod kątem doboru odpowiedniej korekcji oraz indywidualne dopasowanie okularów i soczewek kontaktowych. Bogaty wybór asortymentu w zgodzie z najnowszymi trendami dostępny jest również w sklepie online.

Misja Vision Express to kompleksowe dbanie o dobrą jakość widzenia i zdrowie oczu Polaków. Firma realizuje ją w swoich salonach oraz poprzez szereg działań przyczyniających się do wzrostu świadomości konsumentów.

Więcej informacji na [www.visionexpress.pl](http://www.visionexpress.pl/).

**Kontakt dla mediów:**

Walk PR, Wojciech Pietras

email: [wojciech.pietras@walk.pl](mailto:wojciech.pietras@walk.pl)

tel.: +48 572 728 597

1. Badanie opinii publicznej zrealizowane dla Vision Express metodą CAWI przez IQS Sp. z o.o. w lutym 2020 r. na reprezentatywnej próbie 1600 Polaków. [↑](#footnote-ref-1)