**Przemęczenie i zaniedbane zasady BHP.  
Nowa sonda pokazuje, jak pracują oczy Polaków.**

**Wielogodzinny codzienny wysiłek bez przerw, brak odpowiedniej ochrony i ciągłe zmęczenie – oto rzeczywistość milionów polskich oczu. Wyniki najnowszej sondy Vision Express pokazują, że Polacy niedostatecznie dbają o warunki ich pracy. Hasło tegorocznego Światowego Dnia Wzroku – *#LoveYourEyes* – to zatem aktualny apel o zmianę codziennych nawyków i większą troskę o oczy. Zacząć najlepiej od badań, dostępnych bezpłatnie właśnie w ramach obchodów tej inicjatywy.**

**Ciężkie warunki pracy**

Jak pokazują wyniki najnowszej sondy zrealizowanej na zlecenie Vision Express[[1]](#footnote-1), już 41% Polaków wpatruje się w ekrany urządzeń takich jak smartfon, komputer czy telewizor przez ponad 5 godzin dziennie. Jednocześnie 42% z nas nie zawsze dba o odpowiednie oświetlenie pomieszczenia, a 8% nie dba o nie nigdy. Co gorsza, 63% ankietowanych w trakcie tych wielogodzinnych czynności nie pilnuje dostatecznie tego, by regularnie robić przerwy.

- *Nasze oczy pracują zarówno w firmach i biurach, jak i później w domu, wykonują więc codziennie ogromny wysiłek. Aby jak najdłużej cieszyć się dobrym wzrokiem, trzeba poważnie traktować BHP dla wzroku. Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, kiedy jeszcze więcej czasu spędzamy przed ekranami, w zamkniętych i sztucznie oświetlonych pomieszczeniach* – zwraca uwagę dr n. biol. Robert Grabowski, Dyrektor Medyczny Vision Express.

Niedostateczna dbałość o oczy przekłada się na konkretne problemy. 68% ankietowanych regularnie odczuwa zmęczenie oczu w trakcie pracy przed ekranem, z czego 37% – często lub codziennie. To zmęczenie utrzymuje się zresztą dłużej – 68% badanych skarży się na nie także wieczorami, już po wyłączeniu laptopa czy telewizora.

**Brak ochrony, nieodpowiednie narzędzia**

Uciążliwe dolegliwości nie skłaniają nas jednak do tego, by udzielić naszym oczom odpowiedniego wsparcia. Niemal trzy czwarte Polaków nie stosuje ochrony przed światłem niebieskim emitowanym przez ekrany urządzeń cyfrowych, a połowa nie chroni oczu przed promieniowaniem UV.

- *Ekrany smartfonów czy komputerów emitują światło niebieskie w natężeniu, które może być bardzo męczące dla naszych receptorów, może też zaburzać cykl okołodobowy organizmu, utrudniając zdrowy sen. Ponadto, światło niebieskie podejrzewamy, a w odniesieniu do promieni UV jesteśmy pewni tego, że mogą one uszkadzać siatkówkę. Dlatego okulary z filtrem światła niebieskiego do pracy przy komputerze, a z filtrem UV na zewnątrz to podstawowe środki ochronne dla naszych oczu* – przypomina dr Grabowski.

Kolejny problem stanowią zbyt rzadkie kontrole u specjalisty i jednoczesne korzystanie z nieodpowiednich okularów. 53% z nas bada wzrok rzadziej niż co dwa lata, a 8% nigdy nie było na badaniu. Większość Polaków jest więc na bakier z zaleceniem, by taką wizytę odbyć przynajmniej raz na 12 miesięcy. Regularne kontrole w razie potrzeby pomogą szybko i fachowo dobrać właściwą korekcję wzroku. Niestety, jedna trzecia z nas woli ryzykować, korzystając z tzw. okularów do czytania, zakupionych samodzielnie w aptece lub drogerii.

**Troska o wzrok nie tylko od święta**

Aby rozbudzić w Polakach większą wrażliwość na potrzeby oczu, Vision Express włącza się w obchody Światowego Dnia Wzroku, przypadającego 14 października. W dniach 11–14.10 w godz. 10.00–12.00 we wszystkich salonach można wykonać bezpłatne badanie optometryczne.

- *Specjalistyczna kontrola wzroku to najlepsze urzeczywistnienie hasła Love Your Eyes – „kochaj swoje oczy” – towarzyszącego tegorocznej edycji Światowego Dnia Wzroku. W Vision Express chcemy, by było to jak najłatwiejsze* – podsumowuje dr Grabowski.

Mapa salonów i zapisy na badania dostępne są za na [www.visionexpress.pl](http://www.visionexpress.pl).

1. Cytowanie możliwe bez ograniczeń pod warunkiem podania źródła: sonda przeprowadzona na zlecenie Vision Express za pośrednictwem platformy Medonet na próbie 5 139 osób dorosłych, we wrześniu 2021. [↑](#footnote-ref-1)