



Zmęczeniu oczu podczas pracy zdalnej można zapobiec

Praca zdalna, będąca dziś codziennością dla wielu z nas, obok licznych zalet ma także wady, m.in. negatywnie wpływa na nasze oczy. Aż 74 proc. osób regularnie korzystających z urządzeń cyfrowych, boryka się z syndromem widzenia komputerowego, objawiającego się niewyraźnym widzeniem, nadwrażliwością na ostre światło, zmęczeniem oczu i uczuciem „piasku” pod powiekami[1]. Zdaniem ekspertów wystarczy kilka prostych kroków, aby zadbać o zdrowie oczu podczas pracy zdalnej.

Główną przyczyną syndromu widzenia komputerowego (CVS) jest długotrwała praca przy komputerze, odbywająca się nawet w dobrych warunkach.

Niestety, często zapominamy o zdrowiu oczu i komforcie widzenia, dopóki nie pojawią się problemy. Podczas pracy z komputerem istotna jest higiena pracy. Należy pamiętać o regularnych przerwach – co 20 minut oderwać wzrok od monitora na 20 sekund i spojrzeć na obiekt oddalony o około 6 metrów. Dodatkowo bardzo ważne jest zarówno częstsze mruganie, pozwalające na naturalne nawilżenie oczu, jak i nawilżanie ich kroplami. Warto również zadbać o odpowiednią odległość od monitora, która powinna wynosić przynajmniej 70 cm

- tłumaczy Martyna Zep, Ekspert ds. Optometrii Medicover.

Zmęczeniu oczu podczas pracy zdalnej można zapobiec.

Skupienie wzroku na jednej odległości przez dłuższy czas powoduje, że mięśnie rzęskowe oka – odpowiedzialne za jego akomodację, czyli dostosowanie się do patrzenia na różne odległości – pozostają napięte, co może powodować bóle oczu i dyskomfort. Częste patrzenie w dal pomaga rozluźnić mięśnie, a co za tym idzie, zmniejsza ryzyko problemów, które w związku z ich nadmierną pracą mogłyby się pojawić. Taki stan rzeczy jest dla nas naturalny, a oczy odpoczywają. Warto też patrzeć na zielone obiekty, np. pobliskie drzewa czy rośliny w pokoju

- dodaje.

Oprócz higieny pracy z komputerem, istotna jest ergonomia całego stanowiska pracy. Nie bez znaczenia jest również odpowiednie oświetlenie i wilgotność powietrza, które mogą dodatkowo wesprzeć oczy.

Monitor powinien znajdować się na wysokości wzroku, a klawiatura i myszka powinny być tak ustawione, aby zapewniać komfort pracy i zapobiegać nadwyrężaniu nadgarstków oraz odcinka szyjnego kręgosłupa. W słoneczne dni warto zasłonić okna, żeby zapobiec nadmiernemu nasłonecznieniu pomieszczenia. Suche powietrze w klimatyzowanych pomieszczeniach może dodatkowo wysuszać oczy, warto zatem zadbać o jego odpowiednią wilgotność

- mówi ekspertka.

Eksperci Medicover Optyk przypominają o regularnych badaniach, które należy wykonywać co roku. Wystarczy udać się do odpowiedniego salonu optycznego. Medicover Optyk i Lynx Optique, marka Medicover, oferują usługi tego typu w każdym ze swoich 38 salonów w całym kraju. Każdy z nich posiada wydzielony i profesjonalnie wyposażony gabinet optometryczny, w którym możemy przejść kompleksowe badanie. Badania realizują dyplomowani optometryści specjalizujący się w doborze korekcji.



Zmęczeniu oczu podczas pracy zdalnej można zapobiec.jpg

[Download](#)