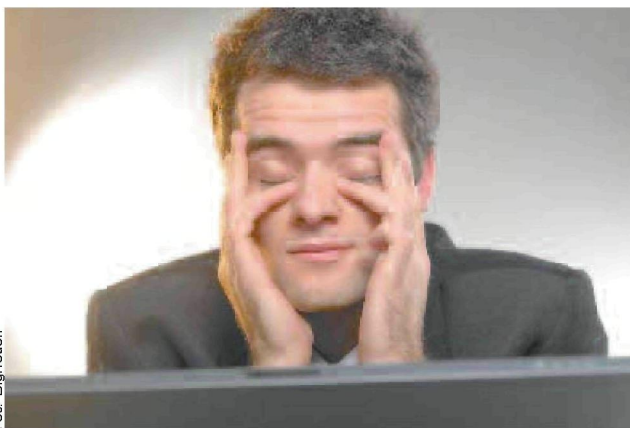


Gdy od komputera bolą i pieką cię oczy

OKULISTYKA U prawie 90 proc. osób pracujących przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie, występują problemy z oczami. Powstało nawet pojęcie, określające takie objawy. - Do Computer Vision Syndrom (CVS), należą m.in. podwójne widzenie czy zespół suchego oka - mówi dr **Iwona Filipecka** z Kliniki Okulus.

Najczęstsze dolegliwości okulistyczne, wywołane przez monitor komputera, to ból oczu. Zgłasza go aż 41 proc. pacjentów. Na suchości i pieczenie skarży się 37 proc.



Fot. DigiTouch

Pracujesz przy komputerze? Rób przerwy zwłaszcza, gdy pieką oczy.

pacjentów. 37 proc. osób z CVS dokucza również zaburzenie widzenia, które zwykle określane jest przez pacjentów jako niewyraźne widzenie lub podwójne widzenie. Do innych objawów należą zmęczenie oczu, podrażnienie i zaczerwienienie.

Najczęstszym skutkiem długiej pracy z komputerem jest zespół suchego oka. Jedną z przyczyn powstawania tych objawów jest znaczne zmniejszenie częstotliwości mrugania. Prawidłowo mrugamy około 20 razy na minutę. -Taka częstość mrugania

zapewnia równomierne rozprowadzenie łez po powierzchni oka i jego prawidłowe nawilżenie. W trakcie pracy przy komputerze mrugamy 2-3 razy rzadziej - mówi dr Iwona Filipecka. -Powoduje to wysuszenie spojówki i rogówki, a w konsekwencji ból, pieczenie, uczucie suchości i zaczerwienienie oczu.

Co możemy zrobić, by ulżyć naszym oczom? Przeczyść ekran monitora przed każdym dniem pracy ■ wymuszaj dodatkowe mruganie ■ co kilkanaście minut popatrz w dal, najlepiej na zielo-

ną przestrzeń ■ ustaw w swoim komputerze odpowiedni rozmiar czcionki, najlepiej 12 lub więcej ■ jeśli stosujemy światło sztuczne należy pamiętać aby było równomierne rozproszone w pomieszczeniu, nie powodujące olśnienia. Nie powinno być dużej różnicy w oświetleniu ekranu i pomieszczenia ■ wilgotność i temperatura są istotnymi czynnikami wpływającymi na film łzowy. Prawidłowa wilgotność to 65 - 75 proc. a temperatura 20 - 22 stopni ■ zaopatrz się w „sztuczne łzy”. **oprac. (tami)**