

# Chroń oczy przed monitorem

**O tym, że komputer nie służy oczom, wszyscy wiemy. Jednak można zminimalizować jego szkodliwe działanie.**

**Marzena M. Maciejczyk**  
redakcja.branze@echomiasta.pl

Najczęstszym skutkiem długiej pracy z komputerem jest tzw. zespół oka suchego. Dolegliwości spowodowane są tym, że patrząc w ekran, rzadziej mrugamy i nie nawilżamy powierzchni oka. Pracujące z komputerem osoby między 30. a 40. rokiem życia narażone są również na przedwczesną starczowzroczność. Z kolei u dzieci i młodzieży, które spędzają przed ekranem monitora kilka godzin dziennie, często dochodzi do skurczu akomodacji, czyli trwałego napięcia mięśni rzęskowych i powstania krótkowzroczności akomodacyjnej. Takie osoby dobrze widzą z bliskiej odległości, ale mają problemy z widzeniem dali.

– Podczas pracy z komputerem może występować również zjawisko tzw. podwójnego widzenia. Jest ono spowodowane osłabie-



**Długie wpatrywanie się w monitor komputera powoduje wysychanie oczu**

FOT. 123RF

niem odruchu zbieżnego ustawienia oczu przy patrzeniu z bliska – mówi dr Iwona Filipecka z Kliniki Okulus.

W różnych badaniach wykazano także obniżenie czucia kontrastu u pacjentów pracujących wiele godzin przy laptopie.

Może to powodować gorsze widzenie lub zaburzenia widzenia u osób prowadzących pojazdy

mechaniczne, szczególnie w gorszych warunkach pogodowych i nocą.

Aby ulżyć oczom narażonym na długie wpatrywanie się w ekran komputera, należy zawsze przed rozpoczęciem pracy przeczyścić ekran oraz ustawić większy rozmiar czcionki, najlepiej 12. Pilnujmy też, by monitor był oddalony od oczu o 40-80 cm,

a jego górna część znajdowała się na wysokości wzroku.

Chcąc uniknąć szkodliwego dla wzroku kontrastu pomiędzy jasnym ekranem, a wnętrzem pomieszczenia (zwłaszcza kiedy jest już ciemno) lub ciemnym tłem, jakie znajduje się za ekranem, oświetlmy je lampką.

Zdaniem brytyjskich okulistów, osoby, które muszą codziennie spędzać dużo czasu przed komputerem, powinny przede wszystkim pamiętać o częstszym mruganiu. Zjawisko wysychania oczu możemy ograniczyć też poprzez stosowanie nawilżających kropli do oczu, tzw. sztucznych łez i picie przynajmniej dwóch litrów wody dziennie. W ten sposób też nawilżamy oczy.

Ponadto codziennie wieczorem stosujemy piętnastominutowe kompresy na oczy, np. z herbaty, rumianku, świetlika. Dobrze sprawdzają się też żelowe opaski na oczy, które chłodzi się w lodówce.

Warto też przeprowadzić kurację, zażywając preparat z luteiną, która jest przeciwutleniaczem chroniącym oczy.