

Czterdziestolatki ze wzrokiem sześćdziesięciolatków Czy praca przy komputerze przyspiesza rozwój przebiopii?

Aż 86% osób po czterdziestym roku życia deklaruje wyraźne problemy ze wzrokiem, co związane jest z przebiopią. Jest to naturalny proces fizjologiczny zachodzący wraz z wiekiem i objawiający się stopniowym pogorszeniem widzenia, szczególnie na bliskie odległości. Niby nic dziwnego, ale... jeszcze 15 – 20 lat temu problem przebiopii dotyczył w dużej mierze osób starszych, ponad sześćdziesięcioletnich. Dlaczego granica wieku, w którym zauważamy symptomy przebiopii, tak się przesunęła? Okazuje się, że jedną z przyczyn tego zjawiska może być wydłużona praca w blizy przed ekranami komputerów.

Prezbiopia to wciąż mało znane słowo, ale zjawisko, które opisuje jest już powszechnie znane – w wyniku przebiopii, wraz z wiekiem, soczewka naszego oka staje się mniej elastyczna, spada jej zdolność do akomodacji, czyli przystosowania się oka do widzenia w różnych odległościach, a także osłabiają się mięśnie odpowiedzialne za zmianę jej kształtu. Jednym z najważniejszych czynników mających negatywny wpływ na akomodację oka jest wydłużony czas pracy w blizy. Co to znaczy: pracować w blizy? Terminem tym określane są wszystkie czynności, które wymagają ostrości widzenia tego, co znajduje się w bliskich odległościach od naszego wzroku podczas pracy np. przed monitorem komputera. Dotyczy to również osób, które dużo czytają, prowadzą prezentacje jednocześnie używając urządzeń mobilnych, wykładają czy szkolą z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, a także osób, które skupiają się na oglądaniu materiałów filmowych czy wykonują czynności wymagające znacznej precyzji jak np. naprawa sprzętu, czy majsterkowanie.

Za pogorszenie widzenia obwiniamy komputery

Tak naprawdę – pracę w blizy wykonuje większość z nas. Z wiekiem wiele osób zaczyna odczuwać dyskomfort związany z pogorszeniem się widzenia na bliskie odległości. Coraz więcej osób dostrzega u siebie problemy z czytaniem, co spowodowane jest skróceniem odległości komfortowej koncentracji wzroku. Prawie połowa osób po 40. roku życia przyczyny swoich problemów ze wzrokiem upatruje w komputerach, a ponad 60% z nich uważa, że wzrok można poprawić przez ograniczenie czynności męczących oczy, takich jak siedzenie przy komputerze. Czy mają rację? Eksperci z zakresu optometrii twierdzą, że częściowo tak. Kilkogodzinna praca przed ekranem komputera, smartfona, tabletu czy innych urządzeń elektronicznych z ekranami cyfrowymi istotnie może powodować zmęczenie oczu i prowadzić do wystąpienia tzw. zespołu widzenia komputerowego (inaczej: Computer Vision Syndrome lub Digital Eye Strain).

*Jeśli zaczynamy odczuwać takie problemy ze wzrokiem jak np. widzenie za mgłą, pieczenie, ból oka, czy nawet bóle głowy, może to być dla nas jasny sygnał, że zmagamy się z zespołem widzenia komputerowego. Takim osobom często zalecamy stosowanie zasady 20/20/20. Jak ona działa? Bardzo prosto! Wystarczy, że po każdych 20 minutach pracy przed monitorem, przez 20-sekund skupimy wzrok na przedmiocie oddalonym o 6 metrów (czyli 20 stóp), a nasze oczy będą mogły odpocząć. Warto wiedzieć, że najlepiej patrzeć na znajdujące się za oknem drzewo, zielen trawnika, krzewy itp., ponieważ kolor zielony dodatkowo uspokaja – **wyjaśnia** optometrystka Sylwia Szarkiewicz, ekspert wpierający kampanię Czas Na Wzrok 40+.*

Zasada 20/20/20 + progresy = panaceum na problemy z widzeniem bliży?

Zmiana stylu życia oraz stopniowe wydłużanie się czasu użytkowania przez nas urządzeń z wbudowanymi ekranami o wysokiej rozdzielczości i trzymanie ich blisko oczu może przyczyniać się do tego, że coraz wcześniej odczuwać będziemy pierwsze objawy starzenia się oka. Już w 2013 roku na prezbiopię cierpiało 1,4 miliarda osób, a szacuje się że do 2050 roku liczba ta wzrośnie do 1,8mld¹. Wiedza o ich potrzebach jest zatem poważnym wyzwaniem dla specjalistów w sektorze optyki okulistycznej.

Od kilku lat coraz wyraźniej zauważamy, że liczba osób po 40. roku życia pracujących w bliży, które odczuwają symptomy związane z prezbiopią, systematycznie wzrasta. Jednak niewiele z nich zdaje sobie sprawę jak w prosty sposób można temu zaradzić. Podczas badania optometrycznego, oprócz tłumaczenia na czym polega zasada 20/20/20, często podpowiadamy również jak można przearanżować swoje otoczenie, aby łatwiej się pracowało. Drobne rzeczy, takie jak dostosowanie oświetlenia, zminimalizowanie odbić światła od ekranu komputera i innych gładkich powierzchni w biurze, korzystanie z nowoczesnych ekranów czy rekonfiguracja ustawień wyświetlaczy, mogą bardzo zwiększyć komfort widzenia. Ale tym, co najbardziej ułatwia prezbiopom codzienne funkcjonowanie w pracy, są dobrze dobrane szkła progresywne, zwłaszcza tzw. szkła biurowe – stwierdza Sylwia Szarkiewicz.

Pracujesz przy komputerze? Noś szkła biurowe z antyrefleksem

Czym są szkła biurowe? To soczewki okularowe opracowane z myślą o osobach pracujących z monitorem komputerowym, dostosowane również do wykonywania innych prac wewnątrz pomieszczeń ograniczających pole widzenia. Często towarzyszy im tzw. powłoka antyrefleksyjna, przydatna zwłaszcza tym osobom, które spędzają dużo czasu wpatrując się w ekrany (TV, komputer, tablet, smartfon itp.). Taka powłoka chroni nasz wzrok przed nadmiernym promieniowaniem niebieskim emitowanym przez ekrany, zmniejszając ryzyko powstania różnych chorób oczu oraz ich zmęczenie.

Szklę okularową do pracy przy komputerze, najlepiej z antyrefleksem, są „szyte na miarę” naszych potrzeb. Żeby się w nie wyposażyć, najlepiej skorzystać z badania u optometrysty, przy okazji szczegółowo opisując mu warunki, w jakich pracujemy. To klucz do właściwego dopasowania szkieł zarówno pod względem ich konstrukcji, jak i dodatkowych uszlachetnień. Powłoki antyrefleksyjne są bardzo różne: z różnym kolorem odbłasku szczytkowego, odpornością na zarysowania oraz jakością powłok hydro i oleofobowych. Te z niebieskim odbłaskiem są przeznaczone do pracy z monitorami LCD i LED. Ich zadaniem jest filtrować jak najwięcej szkodliwego światła niebieskiego - HEV (High Energy Violet). Można też wybrać szkła, które mają wbudowany filtr światła niebieskofioletowego – takie szkła nie mienią się na niebiesko. Istotnym aspektem jest odpowiednia konstrukcja szkieł, gwarantująca właściwe moce na odpowiednie odległości pracy. To będą szkła wspierające akomodację i spoglądanie na bardzo niewielkie odległości (np. na smartfony) albo szkła progresywne do komputera, ułatwiające nam utrzymanie ergonomicznej postawy podczas dłuższej pracy z monitorami komputerowymi, tabletami i smartfonami – podsumowuje Sylwia Szarkiewicz.

Więcej na temat prezbiopii i kampanii CZAS NA WZROK 40+ znaleźć można na [www. czasnawzrok.pl](http://www.czasnawzrok.pl)

Źródło cytowanych danych statystycznych: badanie opinii, postaw, zwyczajów i wiedzy na temat dbania o wzrok, przeprowadzone na zlecenie Grupy Essilor przez PBS Sp. z o.o. w styczniu 2018 r, na reprezentatywnej grupie Polaków n=602 w wieku 40-55 lat.

¹ Źródło: ONZ - Światowe prognozy dotyczące populacji - czerwiec 2011 r.



Kontakt dla mediów:

Paulina Mućko

Marketing & Communications Consultants

tel.: (+48) 728 397 225

e-mail: mucko@mcconsultants.