

Ako si chrániť

ZRAK PRI PRÁCI S POČÍTAČOM



**8 krokov k lepšej
kondícii vašich očí**

DANIELA MAŤUCHOVÁ

SYNDRÓM POČÍTAČOVÉHO VIDENIA – TÝKA SA VÁS?

Počítač je jedným z najužitočnejších nástrojov a najzábavnejších hračiek, aké boli kedy vymyslené.

Žiaľ, jeho nadmerné používanie môže viesť k množstvu fyzických ťažkostí, medzi ktoré patria napríklad:

- Unavené, boľavé, suché, červené oči
- Pocit piesku v očiach, svrbenie, pálenie očí
- Prechodné zmeny vo videní na blízko a do diaľky (problém zaostriť) po dlhšom čase strávenom s PC
- Rozmazané videnie
- Súčasná korekcia okuliarov už nepostačuje – núti žmúriť, aby sme videli ostrejšie
- Bolesti hlavy, migrény
- Únava, slabá koncentrácia
- Napätie/bolesť v chrbte, ramenách a krku, bolesť v ruke a zápästí

Našli ste sa v niektorom z problémov?



Uvedené symptómy sú zhrnuté pod jeden spoločný názov, známy ako **Syndróm počítačového videnia (CVS – computer vision syndrome)**. Hovorí sa mu aj syndróm unaveného oka, alebo opakovaného preťaženia. Niektoré štúdie uvádzajú, že týmto syndrómom trpí až 90% ľudí, ktorí sedia každý deň aspoň tri hodiny pred monitorom počítača.

Ako rieši problémy CVS väčšina ľudí?



Z dôvodu časovej zaneprázdnenosti väčšina z nás uprednostňuje rýchle riešenia. V prípade suchých očí sú to napríklad **zvlhčujúce kvapky**. Rozmazané videnie rýchlo vyriešime **okuliarmi**, **kontaktnými šošovkami** alebo stále populárnejšou **laserovou operáciou**. No a zbaviť sa bolesti hlavy či chrbta nám pomôžu **lieky na potlačenie bolesti**.

Rýchle riešenie nemusí byť najlepšie riešenie

1. **Kvapky („umelé slzy“)** sú často **návykové** – nevyriešia problém suchého oka. Poskytnú síce dočasnú úľavu, ale telo si na ne časom zvykne a budete ich potrebovať stále častejšie. Používaním „umelých slz“, nezáleží na tom aké sú bezpečné, sa potláča prirodzená produkcia slzného filmu (tak telo funguje).

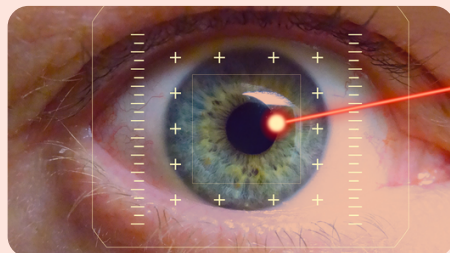
2. **Permanentné nosenie okuliarov alebo kontaktných šošoviek očí vyčerpáva a zrak sa postupne oslabuje** – zrak kolíše v závislosti od vonkajších a vnútorných podmienok. Inak vidíme za slnečného počasia, inak keď je zamračené. Večer sa nám číta horšie než za bieleho dňa. Keď máme zvýšenú teplotu alebo nás bolí hlava, ani náš zrak nebude stopercentný. Takisto vplýva na kvalitu videnia aj naša psychika. Okuliare však majú fixnú korekciu, ktorá nedokáže reagovať na tieto zmeny. Preto nám okuliare v určitých situáciách môžu byť príliš silné a vytvárajú tak ďalšie napätie, ktoré spôsobuje postupné oslabovanie nášho zraku.

3.

Operácie sú rizikové a neposkytujú doživotne ostré videnie

Je dôležité uvedomiť si, že žiadna – ani tá najprestížnejšia očná klinika vám nemôže garantovať doživotnú zrakovú ostrosť dosiahnutú operáciou.

- Jednak preto, lebo ak nezmeníte spôsob, akým svoje oči používate, váš zrak sa bude i naďalej zhoršovať.
- A po druhé preto, lebo počet operácií závisí od hrúbky vašej rohovky. Donekonečna sa z nej nebude dať odstraňovať.
Laser totiž časť rohovky doslova odparí.



Myslite na to skôr, než sa rozhodnete absolvovať laserovú operáciu očí. Je to nezvratný zásah do organizmu bez garancie trvalého výsledku, navyše spojený s rizikom nežiaducich účinkov, ako je napríklad:

- podkorigovanie, resp. prekorigovanie ako následok operácie,
- rozptyl jasného svetla, ktorý znižuje videnie (prudké, oslepujúce svetlo pokrývajúce predmet, na ktorý sa pozeráte),
- aureola (svetelný kruh) okolo svetiel, svetelných zdrojov, lúčov, semafora a pod.,
- zakalenie rohovky – pocit, akoby ste sa pozerali cez dym alebo hmlu,
- pocit cudzieho telesa v oku, „piesok“ v očiach,
- svrbenie, pálenie, pichanie, začervenanie očí,
- rozmazané videnie, zhoršené nočné videnie, dvojité videnie,
- syndróm suchého oka, citlivosť na svetlo, bolesť očí,
- infekcia, zápal...

4.

Nielen lieky na potlačenie bolesti, ale aj akékoľvek iné **syntetické lieky, sú pre telo neprirodzené** a majú nežiaduce vedľajšie účinky, ktoré sa môžu prejaviť napríklad aj zhoršeným videním.

Čo robiť, aby moje oči zvládali dlhodobú prácu s počítačom bez ťažkostí?

V nasledujúcich krokoch si prejdeme jednoduché tipy a techniky, ktoré vám pomôžu k udržaniu resp. k zlepšeniu celkovej kondície vašich očí.



Skôr než začneme, prejdeme si **najčastejšie chyby**, ktoré robia ľudia pracujúci s počítačom:

- Žmúria pri pozeraní na obrazovku počítača, čo spôsobuje napínanie a stuhnutie svalov okolo očí.
- Uprene hľadia na obrazovku, pričom zabúdajú žmurkať.
- Takmer vôbec nepozerajú mimo obrazovku, na niečo v diaľke.
- Ignorujú periférne videnie, pozerajú len na to, čo je priamo pred nimi na monitore.
- Nechajú plecia stočiť sa dopredu, držia ich zdvihnuté blízko pri ušiach.
- Plecia, hrudník a ramená sú napnuté.
- Hlavu nechajú klesnúť na hrudník, hrudník je vpadnutý.
- Sedia s chrbtom zhrbeným v driekovej oblasti alebo so skríženými nohami, čo podporuje bolesť dolnej časti chrbta.
- Sú tak zahĺbení do svojej práce, že zabúdajú normálne dýchať a ich dýchanie je niekoľko hodín plytké.
- Zanedbávajú chodenie na toaletu, čo vedie k napätiu v panvovej oblasti.

Toto všetko sú veci, ktorým sa môžete vyhnúť, ak si ich začnete uvedomovať. A ak sa im budete vyhýbať, zabránite tak vzniku problémov spojených so syndrómom počítačového videnia.

8 KROKOV K ZLEPŠENIU CELKOVEJ KONDÍCIE VAŠICH OČÍ

1. OPTIMALIZUJTE SVOJE PRACOVNÉ PROSTREDIE

Pracovné miesto – nie je dobré sedieť oproti stene, ale smerom do miestnosti resp. s výhľadom cez okno (aby ste mali príležitosť preostriť na inú vzdialenosť).

Držanie tela – pohodlné bez napätia; ak máte stráviť niekoľko hodín sedavou prácou, vaše držanie tela a poloha musia byť čo najpohodlnejšie, najprirodzenejšie; dôležitá je výškovo nastaviteľná stolička; dnes už existujú rôzne stoličky alebo pomôcky umožňujúce dynamický sed, ktorý uľaví chrbtici a zároveň posilňuje chrbtové a brušné svaly.

Obrazovka – v komfortnej vzdialenosti (odporúča sa 60 – 80 cm od očí), vo výške, ktorá umožňuje uvoľnenú hlavu a krk (horný okraj obrazovky by mal byť vo výške očí alebo mierne nad očami); zvolte vhodnú veľkosť obrazovky (najväčšia nemusí byť vždy najlepšia); udržiajte ju bez prachu.

Písmená na obrazovke by mali byť dostatočne veľké a zreteľné, aby sa dali ľahko čítať.



Eliminujte osľňujúce svetlo a odrazy – je dôležité mať dostatok svetla, najmä prirodzeného, ale nemalo by dopadať priamo na obrazovku, resp. vytvárať pre oči neprijemné oslepujúce odrazy.

2. ŽMURKAJTE

Sledovanie televízie, práca s počítačom, čítanie alebo riadenie auta sú aktivity, pri ktorých sa frekvencia žmurkania znižuje a rohovka začína vysychať.

Optimálne je žmurknúť zhruba raz za tri sekundy.

Ku zníženiu žmurkania môžu prispieť aj kontaktné šošovky, ktoré viečka vnímajú ako cudzie teliesko a z mozgu potom dostávajú príkaz, aby žmurkali menej.

Ak sa rýchlosť žmurkania zníži, oči nedostávajú dostatočné množstvo živín a vlhkosti.

Výsledkom je pálenie a svrbenie očí, pocit, akoby bol v očiach jemný piesok, alebo vám oči pripadajú ťažké a slzia. To je signál, aby viečka opäť začali pracovať – žmurkať.

Žmurknúť každé tri sekundy je jeden z prvých krokov, ktoré vedú ku zdravému zraku!

3. POZERAJTE DO DIAĽKY

Naše oči sú uspôsobené na pozeranie do diaľky, vtedy pozerajú uvoľnene, bez námahy.

Naopak, pri dlhom strnulom pozeraní na blízko, a obzvlášť na obrazovku počítača, sa extrémne namáhajú. Takže **skúste občas „odtrhnúť“ oči od obrazovky** počítača, mobilu či dokumentov a pozrite von oknom.

Pravidlo 5-5-5

Každých 5 minút pozrite do vzdialenosti približne 5 metrov na 5 sekúnd.



Alebo **pravidlo 20-20-20**, ktoré odporúča každých 20 minút na 20 sekúnd pozrieť do vzdialenosti 20 stôp, čo je zhruba 6 metrov.

Prípadne si vytvorte svoje vlastné pravidlo; dôležité je, aby ste očiam aspoň na chvíľu dopriali oddych. Aj obyčajný pohľad do diaľky dokáže vašim očiam uľaviť.

Nesnažte sa nasilu zaostrovať, nechajte oči voľne spočinúť na objektoch v diaľke a len tak pozorujte ich línie. Je dôležité, aby sa oči nenamáhali.

Každá námaha, úsilie, snaha, napätie oči oslabujú!

4. VIĎTE VIAC NEŽ LEN OBRAZOVKU

Umiestnite okolo obrazovky „rušiteľov“ s cieľom stimulovať periférne videnie.

Pamätajte, rovnocenné používanie centrálného a periférneho videnia znamená dobrý zrak!

Pravidelne scenériu obmieňajte, inak sa „rušitelia“ stanú tapetou a vy si ich prestanete všímať.

Rastlina je výborný nápad – niečo živé.

Veľmi dobré sú tiež rôzne visiace pohyblivé dekorácie, špirály, drevené hračky na pružine alebo kývajúce sa hračky na solárnu energiu.

Jednoducho čokoľvek, čo sa bude hýbať vo vašom periférnom zornom poli.



5. VYHÝBAJTE SA ŽMÚRENIU

Žmúrenie, s cieľom vidieť ostrejšie, vytvára napätie, ktoré zrak oslabuje.

Snažte sa svoje oči používať uvoľnene, bez námahy.

Každá námaha, úsilie, snaha vidieť ostro vytvára napätie, ktoré zrak postupne oslabuje!

6. DOPRAJTE OČIAM PRIRODZENÉ SLNEČNÉ SVETLO

Svetlo je nevyhnutné na to, aby sme mohli vidieť. Lúče svetla prechádzajú okom a dopadajú vzadu na sietnicu, kde stimulujú predovšetkým čapíky, svetlocitlivé bunky, ktoré nám umožňujú vidieť ostro a rozlišovať farby.

Pri dlhodobom nedostatku slnečného svetla sa činnosť sietnice oslabuje.

Ak máte v práci možnosť vyjsť na chvíľu von (pred budovu či na balkón) alebo si otvoriť okno, využite to.

Zavrite oči a nastavte tvár slnku tak, aby vám slnečné lúče dopadali na zavreté viečka.

Nechajte oči nahriať aspoň po dobu dvoch minút. Samozrejme, čím viac slnka vašim očiam doprajete, tým lepšie.

Túto aktivitu robte bez dioptrických alebo slnečných okuliarov!



7. **NECHAJTE OČI ODPOČINÚŤ**

Najlepší odpočinok pre oči je tma.

Čím väčšia, tým väčší relax.

Zatvorte oči a zakryte ich dlaňami.

NETLAČTE NA OČI!

Je dôležité, aby ste mali nejakú podperu pod lakťami (ak sedíte v kancelárii za pracovným stolom, oprite sa lakťami o stôl). Lakte by nemali „visieť voľne vo vzduchu“, pretože po chvíli vám začnú trpieť a bude sa vytvárať napätie v celej oblasti krku a hrudníka.

My sa však chceme vyhnúť akémukoľvek napätiu!

Nechajte oči zakryté dovtedy, kým nepocítite úľavu.

Túto aktivitu robte bez dioptrických okuliarov a ideálne aj bez kontaktných šošoviek!



8. **POUŽÍVAJTE OKULIARE URČENÉ NA PRÁCU S PC**

Konzultujte s očným lekárom alebo optikom okuliare vhodné práve na prácu s PC.

Ak nosíte bifokálne resp. multifokálne okuliare, je lepšie použiť jednoduché okuliare určené len na prácu s PC.



Jednoduché okuliare, s korekciou len na jednu ohniskovú vzdialenosť, poskytujú väčšie „okno na pozeranie cez“ a zabraňujú nakláňaniu hlavy pri akomodácii (zaostrovaní) cez malý priestor na okuliaroch pri zaostrení na blízko, ako je to v prípade bi resp. multifokálnych okuliarov.



Je možné, že na prácu s počítačom vám budú stačiť okuliare s nižšou korekciou, než akú bežne používate.

Záver

Už sme si zvykli na to, že ak náš zrak nie je stopercentný, prvou voľbou budú okuliare, kontaktné šošovky alebo laserová operácia.

Rozmazané videnie však neprichádza len tak.

Predstavuje akúsi červenú kontrolku, ktorá nás má upozorniť na to, že niečo v nás alebo v našom živote nie je v poriadku.

To, že naša rovnováha je narušená.

Keď si nasadíme okuliare, máme pocit, že je opäť všetko v poriadku.

Lenže nie je.

Príčina zostáva.

A problém sa môže ďalej prehĺbovať.

Je to podobné ako v prípade choroby, keď si vezmeme lieky na zníženie teploty alebo potlačenie bolesti.

V skutočnosti nás tieto lieky neliečia, len potláčajú symptómy, ktoré takisto poukazujú na nerovnováhu.

Predpokladom úspešného liečenia je nájsť príčinu problému.

Slovami S. B. Lazareva: „**Pochopenie lieči viac než lieky.**“

To pochopenie môže prísť, ak sa pozrieme na problém z viacerých strán...

„Po celý deň používajte oči správne.

Máte rovnako veľa času na to, aby ste svoje oči používali buď správne alebo nesprávne.“

W.H. Bates

O AUTORKE

Daniela Maťuchová pôsobí ako učiteľka Batesovej metódy prirodzeného zlepšovania zraku bez okuliarov.

K tomuto povolaniu ju priviedli životné okolnosti, keď sa jej predčasne narodil syn a jedným z mnohých problémov, ktorým museli čeliť, bol vážne poškodený zrak.

Klasická medicína im už nemala čo ponúknuť a tak hľadali alternatívne možnosti. Jednou z nich bola aj Batesova metóda, ktorú sa Daniela nakoniec rozhodla študovať vo Veľkej Británii. Od r. 2013 je členom medzinárodnej asociácie združujúcej učiteľov Batesovej metódy.

Je autorkou kníh **Lepší zrak prirodzene - praktický sprievodca na ceste za lepším zrakom** (2017), **Neobyčajný (zá)ZRAK - príbehy z mojej pracovne** (2021) a detských kníh na stimuláciu zraku **Básničky pre zdravé očka** (SK), **Básničky pro zdravá očka** (CZ) (2022).

Všetky uvedené knihy nájdete na www.provitalis.sk



S láskou Daniela

Ak chcete vedieť viac o možnosti zlepšenia zraku prirodzeným spôsobom, navštívte moju webstránku a sledujte ma na sociálnych sieťach. Alebo ma kontaktujte telefonicky/mailom.



+421 907 885 501

www.provitalis.sk

daniela.matuchova@gmail.com

ProVitalis Centrum | Facebook