

OTWÓRZ OCZY

Przeciętny mieszkaniec Zachodu spędza przed ekranem monitora, tabletu czy smartfona kilka godzin dziennie. Nic dziwnego, że nasze oczy cierpią i się buntują. JAK ZADBAĆ O ICH KOMFORT? TEKST AGATA DOMAŃSKA

Zacznijmy od dobrej wiadomości: choć nas tym kiedyś straszono, ekrany komputerów nie emitują żadnego szkodliwego promieniowania. – Wszystkie problemy pojawiające się u osób zawodowo korzystających z komputera są związane ze środowiskiem pracy i niewłaściwą korekcją wady wzroku, jeśli taka jest wymagana – wyjaśnia dr n. med. Jolanta Oficjalska, specjalistka chorób oczu, dyrektor medyczny klinik okulistycznych Optega. Środowisko pracy często wymaga od nas wielogodzinnego wpatrywania się w monitor, czyli tzw. pracy w bliży – z obiektem, który znajduje się niedaleko. – Praca z bliska to rodzaj siłowni dla oka: kiedy przez wiele godzin intensywnie się wysila, jest cały czas napięte – a dokładniej napięty jest mięsień akomodacji – wyjaśnia dr Oficjalska. – Akomodacja to zmiana kształtu soczewki wewnątrz oka pod wpływem napięcia mięśnia rzęskowego. U młodych osób soczewka jest jeszcze mięciutka, więc zmienia swój kształt w sposób bardziej płynny. Jednak nawet w ich przypadku długotrwała praca w bliży prowadzi do zjawiska zwanego syndromem widzenia komputerowego.

Jakie są jego symptomy? Uczucie zmęczenia oczu, pieczenie, ciężkość powiek, zaczerwienienie,



zamglenie widzenia czy podwójne widzenie. Takie objawy częściej nękają podczas pracy na komputerze niż w trakcie czytania książki, choć przy czytaniu akomodacja jest większa, bo książkę trzymamy bliżej twarzy niż monitor. Od książki jednak wzrok co jakiś czas odrywamy – a monitor hipnotyzuje i wciąga.

Co za sucho, to niezdrowo

Poza tym to monitorowe „zahipnotyzowanie” prowadzi do kolejnego zjawiska: zespołu rzadkiego mrugania. A ponieważ mrugnięcie powieki jest sposobem na rozprowadzenie wilgoci po powierzchni gałki ocznej, przy monitorze oczy wysychają momentalnie. – Tym bardziej, jeśli w pomieszczeniu, w którym jest suche powietrze, działają nawiewy (np. klimatyzacja), jest dym lub kurz – dodaje dr Oficjalska. Zespół rzadkiego mrugania potęguje syndrom widzenia komputerowego. Co robi wtedy przeciętny Polak? Pędzi do apteki, gdzie prosi o krople, które zmniejszą zaczerwienienie oczu lub zwalczą stan zapalny. Problem polega na tym, że krople przeciwzapalne tylko spotęgują objawy, są bowiem na podłożu konserwującym, które jeszcze bardziej podrażnia oko – ostrzega dr Oficjalska. Co robić? Zdaniem ekspertki najlepiej byłoby odwiedzić okulistę, który odróżni syndrom widzenia komputerowego od stanu zapalnego – nam samym może się to nie udać. Ważne też, by pracując z monitorem czy mikroskopem, zawsze mieć pod ręką flaszeczkę sztucznych łez bez konserwantów. I by ich używać, najlepiej raz na dwie godziny.

Horyzont dla oczu

Jeśli dużo pracujesz przy komputerze, powinnaś robić sobie regularne przerwy, podczas których pomrugasz

trochę oczami i podejdziesz do okna, by popatrzeć na horyzont lub lecące ptaki. Tak – właśnie na horyzont! Dr Oficjalska podkreśla: – Nie wystarczy spojrzeć po prostu na sufit czy ścianę. Musimy zerknąć w dal, tak daleką, jak tylko pozwala nam miasto; by zrelaksować mięsień rzęskowy.

I dodaje, że przejście widzenia z blizy do dali może jednym zająć 2–3 sekundy, a innym nawet 15. Zdarza się, że patrzymy za okno i... nie widzimy ptaków! Wszystko zależy od tego, jak szybko rozluźni się oko. – Ten czas się wydłuża, gdy bardzo długo pracowaliśmy w blizy, rośnie z wiekiem i jest powiązany z niedoborami witaminowymi, np. witaminy A – mówi dr Oficjalska. Nie lekceważmy tych małych przerw, bo możemy napytać sobie biedy! Długotrwała i intensywna akomodacja często prowadzi do tzw. utrwalonego skurczu akomodacji. Czyli dochodzi do sytuacji, że podnosimy wzrok znad komputera, by popatrzeć na ptaki, czekamy, aż wzrok się dostosuje, mija minuta, dwie i... nic! W blizy wciąż dobrze widzimy, ale w dali – fatalnie. Mięsień rzęskowy już się nie potrafi rozkurczyć. Nasilają się wtedy objawy syndromu widzenia komputerowego, mogą się pojawić też bóle głowy. Na tym etapie ćwiczenia już nie pomogą: trzeba wkroczyć ze specjalnymi kroplami i leczeniem.

Spojrzenie na ostro

Syndrom komputerowego widzenia potęgują wady wzroku. Dlatego nie odkładaj wizyty u okulisty. Dr Jolanta Oficjalska mówi, że w przypadku każdej z wad wzroku, zarówno krótkowzroczności, nadwzroczności, jak i astygmatyzmu, oko dużo bardziej męczy się podczas pracy w blizy. Korekty wady można dokonać na trzy sposoby. Pierwszy to okulary. Jednak nie wszyscy chcą je nosić. Czasami sięgają wtedy po soczewki kontaktowe. Ale tu kryją się pułapki: soczewkę trzeba odpowiednio traktować. Jeśli są jednodniowe, to tyle je nosimy – i wyrzucamy. Jeśli są wielorazowego użytku, bardzo skrupulatnie dbamy o właściwą pielęgnację, czyszczenie i odbiałczanie. – Pod żadnym pozorem nie wolno pływać w soczewkach na basenie czy w jeziorach! – ostrzega dr Oficjalska. – To może spowodować stan zapalny rogówki. W zbiornikach wodnych żyje *acanthamoeba*, pełzak powodujący najgroźniejsze powikłanie wśród osób noszących soczewki: pełzakowate zapalenie rogówki. Daje tak ciężkie powikłania, że nawet przy obecnym poziomie wiedzy, szybkim rozpoznaniu i zastosowaniu leków może się skończyć zupełną utratą wzroku.

Najbezpieczniej – i w gruncie rzeczy najtaniej (jeśli się weźmie pod uwagę ceny soczewek i środków do ich pielęgnacji) – jest >

ekspert
dr n. med.
Jolanta
Oficjalska

specjalistka chorób
oczu, dyrektor
medyczny klinik
okulistycznych
Optega

A MOŻE TABLETKA?

Mitem jest, że wszyscy powinniśmy zażywać preparaty z luteiną. Osobom młodym nie jest to potrzebne! Te suplementy są stworzone, by zapobiegać starczemu zwyrodnieniu plamki, ale ten problem występuje po pięćdziesiątce. Jeśli mamy mniej lat, wystarczy zbilansowana dieta, by nasze oczy były „najedzone”. Jednak uwaga: jeśli się odchudzamy i ograniczamy tłuszcze, możemy cierpieć na niedobory witamin, które się w nich rozpuszczają – do takich należy witamina A. Warto wtedy sięgnąć po łyżkę oliwy lub odpowiedni suplement. Niedobory mogą mieć też osoby, które dużo palą czy piją sporo alkoholu – obie te substancje powodują problemy z wchłanianiem cennych witamin.

zdecydować się na chirurgię refrakcyjną, czyli laserowe przebudowanie rogówki (by właściwie załamywała promień światła). Zabieg, dzięki nowoczesnym metodom, jest niezwykle dokładny i zupełnie bezpieczny. Jedynym warunkiem jest stabilność wady wzroku, czyli by nie postępowała. Rogówka musi też mieć odpowiednią grubość, żeby można było nad nią pracować. Jeśli spełniamy te warunki, możemy rozprawić się z wadą wzroku raz na zawsze!

Łyk słońca

A teraz wiadomość dla wakacyjowiczów. Kto szanuje swoje oczy, nie czyta w pełnym słońcu. Dr Jolanta Oficjalska opowiada, że w okresie letnim lub tuż po nim ma sporo pacjentów z *retinitis solaris*, czyli słonecznym oparzeniem siatkówki. Skąd się ono bierze? – Po prostu: plaża, piękna pogoda plus relaks nad gazetą czy książką – tłumaczy ekspertka. – Światło odbite od białej kartki jest bardzo intensywne i przez

akomodację skupia się w obszarze plamki. Wypala w miejscu skupienia punkcik, oparza plamkę. Powstaje bąbel, jak przy oparzeniu skóry. Wygoi się sam – ale w miejscu oparzenia zostaje blizna. Niestety, zarówno bąbel, jak i blizna powstają w najważniejszym miejscu siatkówki: tym, które umożliwia nam tak

precyzyjne działania jak nawlekanie igły. Jeżeli je uszkodzimy, nigdy nie odzyskamy pierwotnej ostrości wzroku.

Co ciekawe, oparzenie będzie większe w oku dobrze widzącym, bo sprawniej działa w nim soczewka i dokładniej skupia wiązkę słonecznego światła. W oku słabo widzącym wpadający na siatkówkę promień będzie bardziej rozproszony. Ale niezależnie od wady wzroku lub jej braku w słoneczne dni powinniśmy zawsze zakładać ciemne okulary. – Nie kupujmy ich jednak na bazarze, bo możemy trafić na podróbki – ostrzega dr Oficjalska. – Zaopatrzmy się w nie w aptece czy renomowanym sklepie, wtedy będziemy mieć pewność, że są

testowane, wyposażone w odpowiednie filtry i mają wszystkie wartości ochronne.

I radzi: zanim kupimy okulary, załóżmy je i pochodźmy w nich chwilę po sklepie, by sprawdzić, czy soczewki tak samo odwzorowują obraz.

Przytulna ciemność

Złe oświetlenie to nie tylko czytanie przy zbyt niskim natężeniu światła. To także korzystanie z monitora czy telewizora tak, że stanowią jedyne źródło światła. – Dbajmy o to, by pracować czy przebywać w szarości, nie ciemności, oraz by źródeł światła było więcej niż jedno – podkreśla dr Oficjalska. Pojedyncze źródło, zwłaszcza gdy jest nim ekran, daje dodatkowe, niekontrolowane refleksy i obrazy na siatkówce. Wokół obrazu powstaje halo, a to powoduje duży dyskomfort widzenia, mogą też powstawać różne powidoki. Dr Oficjalska: – Światło powinno być jednorodne i rozproszone. Jeśli lubimy oświetlenie boczne, zapalmy kilka kinkietów. Możemy ściemnić górne oświetlenie – ale nie za bardzo. A gdy oglądamy telewizję, zapalmy w pokoju jeszcze jakąś lampę, by ekran nie był jedynym źródłem światła. **Is**

LATEM UNIKAJ CZYTANIA W PEŁNYM SŁOŃCU. ŚWIATŁO ODBITE OD BIAŁEJ KARTKI JEST ZBYT INTENSYWNE I MOŻE USZKODZIĆ SIATKÓWKĘ

produkty na zdrowie

1. | LECZY, BEZ LAKTOZY

Jedną z najskuteczniejszych substancji w leczeniu zakażeń dolnych dróg moczowych, w tym nawracających zakażeń układu moczowego u kobiet, jest furagina. Choć na rynku znajduje się wiele produktów bez recepty zawierających furaginę, która zwalcza nie tylko objawy, ale również przyczynę zakażenia, to tylko jeden z nich nie zawiera laktozy – Urofuraginum.

TABLETKI UROFURAGINUM,
30 TABLETEK/14,75 ZŁ

2. | DLA CIERPIĄCYCH PODRÓŻNIKÓW

Krople Imbifem zawierają wyciąg z kłącza imbiru, który dzięki swoim właściwościom łagodzi poranne nudności, a także przeciwdziała objawom choroby lokomocyjnej, nie powodując senności. Głównymi składnikami kropli są wyciąg z kłącza imbiru, koncentrat soku jabłkowego oraz miód akacyjny. Zabierz ze sobą na większą i mniejszą wyprawę.

KROPLE IMBIFEM, 50 ML/35 ZŁ

3. | KASZLĘ, WIĘC...

...biorę łagodny suplement diety. Na przykład pastylki firmy Herbitussin.

To kompozycja aż 14 ziół, miodu i wit. C. Tymianek, eukaliptus, śluz, czarny bez i rumianek pomagają nawilżyć błonę śluzową gardła i krtani, łagodząc ich podrażnienia.

Dzięki temu pomagają pozbyć się odruchu kaszlu. Wit. C dodatkowo wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

HERBITUSSIN PASTYLKI NA KASZEL,
12 PASTYLEK/9 ZŁ