



Zadbaj o swoje oczy zarówno w pracy, jak i po niej!

Odpowiednia higiena oczu jest kluczowa dla zachowania dobrego wzroku, uniknięcia infekcji oczu oraz utrzymania ich zdrowia przez lata.

Dlatego pamiętaj o następujących zasadach:



Odpowiednie oświetlenie

Mocne światło może powodować zmęczenie oczu, ale zbyt słabe również jest szkodliwe. Upewnij się, że Twoje miejsce pracy jest właściwie oświetlone. Najlepiej, jeśli możesz korzystać z naturalnego światła.



Częste przerwy

Długotrwałe patrzenie na ekran komputera lub innych urządzeń może powodować zmęczenie oczu. Dlatego ważne jest, aby podczas pracy regularnie robić krótkie przerwy i spoglądać na coś innego niż monitor, najlepiej położonego w oddali.



Ochrona oczu

Jeśli pracujesz na świeżym powietrzu lub w trudnych warunkach, zawsze zakładaj specjalne okulary, które zabezpieczają oczy przed promieniowaniem UV i pyłem oraz helm z osłoną oczu.



Unikanie nadmiernego wysiłku oczu

Zawsze patrz na ekran w taki sposób, aby nie trzeba było skupiać wzroku na zbyt małych elementach. Jeśli korzystasz z tekstu na ekranie, upewnij się, że jest on odpowiednio duży i czytelny.



Regularne badania wzroku

Częste wizyty w dobrych gabinetach okulistycznych pomogą szybko rozpoznać wszelkie problemy związane z Twoimi oczami i zapobiec poważnym chorobom, a także w razie potrzeby – dobrać odpowiednie szkła korekcyjne.



Właściwe nawilżenie oczu

Dbanie o nawilżenie oczu jest bardzo ważne, zwłaszcza w przypadku pracy w suchym pomieszczeniu. Aby szybko i skutecznie nawilżyć oczy, regularnie stosuj wysokiej jakości nawilżające krople do oczu. Przed ich użyciem, zawsze dokładnie umyj ręce.



Zdrowa dieta

Dbaj o swoje oczy poprzez spożywanie pokarmów bogatych w witaminy A, C i E, kwasy tłuszczowe omega-3, luteinę oraz cynk, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania oczu.



NieOCZYwiste ciekawostki o oczach



Poznaj kilka faktów na temat oczu i wzroku

 <p>Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), problemy z widzeniem na całym świecie ma ok. 253 milionów ludzi, z czego ok. 36 milionów jest niewidomych.</p>	 <p>Wraz z gwałtownie rosnącą ilością czasu spędzanego przez nas przed ekranami, coraz powszechniejsze stają się schorzenia, takie jak zespół suchego oka.</p>	 <p>Czytanie i pracowanie przy słabym świetle może prowadzić do dyskomfortu oraz zmęczenia oczu, a także trudności w koncentracji.</p>	<p>UV</p> <p>Patrzenie na słońce bez ochrony oczu może prowadzić do poważnych uszkodzeń siatkówki i trwałej utraty wzroku! Dlatego warto nosić okulary przeciwsłoneczne – najlepiej z filtrem UV400.</p>
 <p>Najczęstsze wady wzroku to: krótkowzroczność, czyli słabe widzenie przedmiotów oddalonych, dalekowzroczność, czyli trudności w widzeniu przedmiotów bliskich, astygmatyzm, czyli zniekształcone widzenie zarówno przedmiotów bliskich, jak i oddalonych oraz amblyopia, czyli stan, w którym jedno oko jest słabsze niż drugie, co prowadzi do nierównomiernego widzenia i trudności z koordynacją wzroku.</p>	 <p>Noszenie odpowiednio dobranych okularów lub soczewek kontaktowych zgodnie z zaleceniami lekarza oraz regularne stosowanie nawilżających kropli do oczu może poprawić jakość widzenia i zmniejszyć zmęczenie naszych oczu.</p>	 <p>Według badań przeprowadzonych przez NASA, długotrwały pobyt w kosmosie może prowadzić do zmian w siatkówce i mózgu, które wpływają na zdolność do widzenia. Dlatego odradzamy spędzanie urlopu na Księżycu! ;)</p>	