

# Higiena wzroku



# Co nazywamy higieną oczu?

Higiena oczu to szereg czynności mających na celu ochronę oka przed szkodliwymi czynnikami środowiska, zaburzającymi prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

# Czynności związane z higieną oczu

- Przemywanie twarzy i oczu czystą wodą, aby zapobiec dostaniu się bakterii i wirusów do narządu wzroku.
- Dostarczanie organizmowi optymalnej ilości płynów, które sprzyjają nawilżeniu gałki ocznej.
- Dbanie o poziom wilgotności powietrza.



# Czynności związane z higieną oczu

- Zapewnienie sobie odpowiednich warunków pracy zgodnych z zasadami ergonomii (unikanie oślepiającego światła, przybieranie odpowiedniej pozycji przy czytaniu i pisaniu, patrzenie na ekran komputera w odpowiedniej odległości, robienie przerw i spoglądanie „w dal”, aby uniknąć długotrwałej koncentracji oczu na jednym punkcie).
- Rekreacja i sport na świeżym powietrzu, zwłaszcza, gdy narząd wzroku jest silnie eksploatowany w godzinach pracy.



# Czynności związane z higieną oczu

- Używanie okularów ochronnych podczas pływania, jazdy na nartach.
- Sięganie po odpowiednie preparaty oczne, które szybko i skutecznie usuną dolegliwości narządu wzroku (krople przybliżone składem do łez, sól fizjologiczna).



# Czynności związane z higieną oczu

- Stosowanie po 20 roku życia żelu i kremu nawilżającego w celu poprawy sprężystości, jędrności i nawodnienia skóry wokół oczu (występuje tu niewielka ilość włókien kolagenowych i elastynowych oraz gruczołów łojowych).
- Ćwiczenia stymulujące i relaksacyjne oczu.
- Zgłoszenie się do lekarza okulisty w przypadku jakichkolwiek dolegliwości.



# Dobre oświetlenie warunkiem koniecznym do prawidłowego funkcjonowania oczu

- Zbyt jasne światło może zniszczyć komórki siatkówki, dlatego w słoneczny dzień należy nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
- Zbyt słabe oświetlenie przyczynia się do powstania wad wzroku. Komórki siatkówki przyzwyczajają się do słabego światła, więc zmiana jego intensywności może uszkodzić siatkówkę.





# Jak pracować przy komputerze?

- Odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze musi wynosić ok. 70 cm.
- Natężenie światła w pomieszczeniu, gdzie znajduje się komputer nie może być mniejsze niż 500 lx (luksów), a dla osób starszych 750 lx, a światło musi być rozproszone, nie punktowe.
- Monitor nie powinien stać na tle okna, a niezależnie od tego zaleca się stosowanie żaluzji okiennych.
- Zaleca się takie usytuowanie monitora, aby jego górny brzeg znajdował się poniżej poziomu oczu.
- Obraz na ekranie powinien być ostry, kontrastowy i stabilny.
- Na ekranie nie powinny być widoczne żadne odbłaski.
- Osoby pracujące w okularach powinny zaopatrzyć się w szkła z antyrefleksem.

# Niepokojujące objawy

Przemęczony narząd wzroku, praca w obciążających oczy warunkach czy zbyt niski poziom nawilżenia gałki ocznej może spowodować łzawienie, pieczenie, świąd oraz zaczerwienienie.





# Przykładowe schorzenia oczu

- Zapalenie brzegów powiek - przyczyną tej choroby może być praca w zanieczyszczonym środowisku wypełnionym kurzem i dymem.
- Ostre zapalenie spojówek- wywołane przez bakterie, wirusy, związki chemiczne występujące na przykład w dymie, a także pracę w złym oświetleniu.
- Zespół suchego oka - schorzenie spowodowane niedostatecznym wydzielaniem łez. Jego przyczyną jest częste przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu, a także eksploatacja wzroku przez monitor komputera.
- Krótkowzroczność- często określana mianem choroby cywilizacyjnej. Długotrwałe skupianie wzroku na obiektach oddalonych co najwyżej o pół metra zmusza mięśnie oczne do stałego napięcia, czego efektem może być krótkowzroczność.

# Ćwiczenia dla oczu

## ○ **Patrzanie w dal**

Unieś wzrok powyżej ekranu monitora na przedmioty znajdujące się za nim. Następnie przenieś wzrok dalej, najlepiej za okno, na drzewo czy niebo (rekomendowana jest zieleń, która działa relaksująco na oko).

## ○ **Poprawa akomodacji oka**

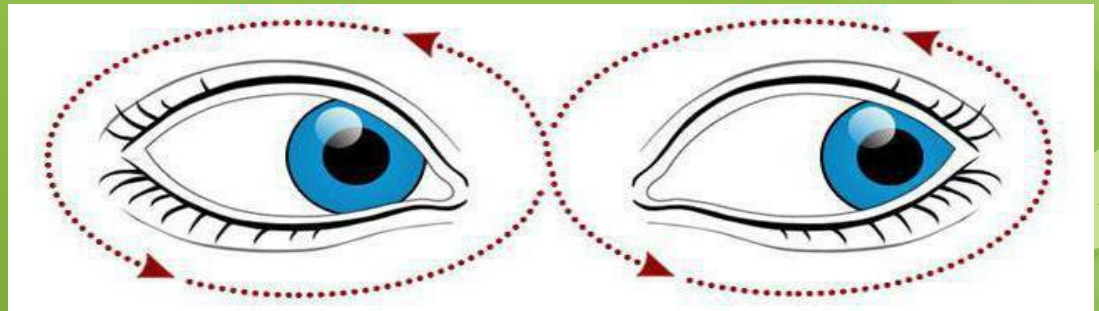
Ustaw palec lub ołówek na odległość około 20cm od oczu, uważnie na niego popatrz, po czym szybko przenieś wzrok na przedmiot położony dalej.

Zamknij oczy na 10 sekund, po czym otwórz i mrugaj przez minutę.

# Ćwiczenia dla oczu

- Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie pionowej
- Ruchy gałek w poziomie
- Ruchy gałek ocznych po kręgu
- Ósemki

**Ćwiczenia wykonuje się bez poruszania głową**



# Ćwiczenia dla oczu - palming

- Przysuń się do stołu lub biurka i oprzyj na blacie oba łokcie. Plecy i kark utrzymuj w jednej linii, nie pochylaj głowy do przodu. Aby zachować odpowiednią pozycję, pod łokcie możesz podłożyć książki. Rozgrzej dłonie, pocierając je energicznie o siebie.
- Przyłóż rozgrzane dłonie na otwarte oczy (aby nie docierało do nich światło). Palce dłoni powinny zachodzić na siebie i krzyżować się na środku czoła. Zamknij oczy. Nie dotykaj zamkniętych powiek i nie uciskaj nosa.



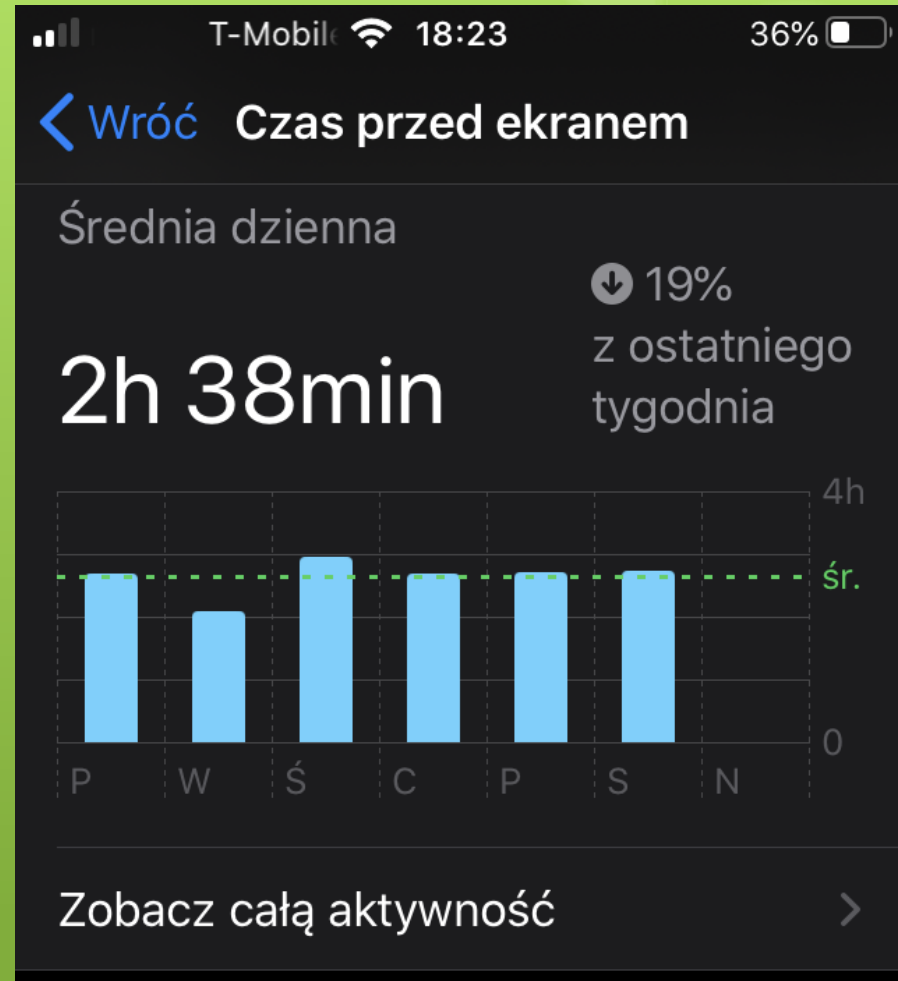
# Ćwiczenia dla oczu - palming


- Staraj się przywołać w pamięci miłe wydarzenie – spacer po lesie lub łące, coś co sprawiło ci przyjemność.
- Po pewnym czasie zaczniesz widzieć czerń. Im głębsza, tym lepszy efekt ćwiczenia.
- Po kilku minutach otwórz oczy, mrugając nimi intensywnie, posiedź chwilę, patrząc przed siebie. Zanim wstaniesz, oddychaj głęboko i powoli.



# Samokontrola

- Niektóre aplikacje pomagają nam ograniczać czas spędzany przed monitorem





Materiał przygotowany przez  
mgr Ilonę Abramczyk - pielęgniarkę szkolną,  
w ramach programu:

ZDROWY UCZEŃ