

WIDZENIE, HIGIENA PRACY WZROKOWEJ

(część II – zagadnienia praktyczne)

CZYNNIKI SZKODLIWE, NADMIERNIE OBCIĄŻAJĄCE NARZĄD WZROKU:

- klimatyzacja i suche ogrzewane powietrze – czynniki te powodują bardzo szybkie parowanie filmu łzowego,
- długi czas spędzany przed monitorem komputera, smartfona, telewizora - oczy „zapominają” wtedy o mruganiu i przez to nie są odpowiednio nawilżone,
- dym papierosowy, promieniowanie UV, ozon, suche powietrze, drobny pył i spaliny - niszczą niektóre składniki filmu łzowego,
- długotrwała praca na materiałach do bliży: czytanie, pisanie,
- urazy mechaniczne,
- czynniki biologiczne (wraz z wiekiem zmniejsza się produkcja łez),
- przyjmowane leki (beta-blokery stosowane w leczeniu nadciśnienia, środki uspokajające, krople do oczu zawierające konserwanty).

PRZEJAWY DOLEGIWOŚCI ZE STRONY NARZĄDU WZROKU :

- zmęczenie oczu,
- zaczerwienie oka,
- pieczenie oczu,
- łzawienie oczu,
- swędzenie oczu, powiek,
- sklejanie się powiek,
- odczucie ciała obcego w oku,
- nieostre widzenie,
- mroczki w polu widzenia.

HIGIENA UKŁADU WZROKOWEGO

Dbłość o odpowiednie funkcjonowanie układu wzrokowego obejmuje higienę twarzy i oczu. Polega ona przede wszystkim na ich przemywaniu czystą wodą. Zapobiega to występującym infekcjom spojówki wywołanymi bakteriami lub wirusami.

Funkcję ochronną pełnią łzy. Zwilżają one spojówkę i rogówkę oraz zawierają lizozym mający właściwości bakteriobójcze.

Przy niektórych czynnościach oczy narażone są szczególnie na urazy mechaniczne, co wymaga używania odpowiednich okularów ochronnych i przestrzegania przepisów BHP.

W przypadku wad wzroku ważne jest odpowiednie dobranie okularów korekcyjnych oraz korzystanie z przyrządów zapewniających dobre widzenie: lupy, powiększalniki.

WŁAŚCIWE WARUNKI PRACY WZROKOWEJ POLEGAJĄ NA:

- doborze odpowiedniego oświetlenia,
- utrzymywaniu prawidłowej pozycji ciała podczas czytania i pisania, pracy na komputerze, oglądania telewizji,
- odpowiedniej korekcji istniejącej wady wzroku,
- zachowaniu odległości minimum 30 cm od obserwowanego przedmiotu,
- stosowaniu przerw w pracy wzrokowej celem odciążenia oczu,
- noszeniu okularów/osłon twarzy zapobiegających mechanicznym urazom oczu,
- prowadzeniu ćwiczeń oczu.

ĆWICZENIA OCZU:

- „Zaczarowany” ołówek - Przyjmujemy wygodną pozycję i rozluźniamy się. Ćwiczenie rozpoczynamy od wyobrażenia sobie ołówka, który będzie przedłużeniem naszego nosa. Wyimaginowanym ołówkiem kreślimy dowolne kształty, poruszając delikatnie głową (możemy na przykład obrysowywać kontury widzianych przedmiotów). Najpierw obrysujemy większe przedmioty i płynnie przechodzimy do coraz mniejszych. Następnie zamykamy oczy i wyobrażamy sobie narysowane

przedmioty. Na koniec ćwiczenia powoli otwieramy powieki i mrugamy. **Ćwiczenie to pozwala utrzymać w dobrej kondycji mięśnie gałki ocznej, a także poprawi widzenie detali.**

- Ruszaj w lewo i w prawo - Zamykamy powieki i rozluźniamy mięśnie czoła. Następnie powoli przesuwamy oczy w prawo. Gdy poczujemy napięcie mięśni gałki ocznej przez chwilę je utrzymujemy. Czynność powtarzamy przemieszczając oczy w lewą stronę. Seria ćwiczeń powtarzamy maksymalnie pięć razy. **Ćwiczenia to wzmacnia mięśnie gałki ocznej.**
- Palming oczu – Przyjmujemy pozycję siedzącą na krześle z prostym oparciem, przysuwamy się do stołu. Kark oraz plecy należy utrzymywać w jednej linii, nie wolno pochylać się do przodu. Łokcie opieramy na blacie. Rozgrzewamy dłonie. Układamy dłonie tak, jakbyśmy chcieli nabrać w nie wody. Zakrywamy oczy. Palce muszą krzyżować się na czole. Nie może przenikać przez nie światło. Ręce powinny być rozluźnione, nie mogą dotykać oczu ani uciskać nosa. Zaczynamy głęboko oddychać i zamykamy powoli powieki. Przywołujemy jakieś miłe wspomnienie, które będziemy odtwarzać z najmniejszymi szczegółami przez nie więcej niż 10 minut. Podczas wspominania powinna pojawić się czerń. Im jest głębsza, tym trening należy zaliczyć do bardziej udanych. Otwieramy powoli oczy i mrugamy, przy tym głęboko oddychamy. **Ćwiczenie to odpręża wzrok oraz łagodzi fizyczne, emocjonalne i umysłowe napięcia.**
- Mocne zaciskanie powiek - Bierzemy głęboki oddech i zamykamy oczy. Następnie napinamy mięśnie twarzy i szyi. Zaciskamy mocno szczęki i wstrzymujemy oddech na kilka sekund (z mocno zamkniętymi powiekami). Następnie robimy szybki wydech przy jednoczesnym szerokim otwarciu oczu i ust. Taką czynność warto powtórzyć trzy razy.
- Spoglądanie jakiś czas dalej - Podczas pracy przy komputerze, a także podczas czytania książki warto oderwać wzrok od monitora, od kartki papieru (należy to robić przynajmniej co godzinę) Ćwiczenie polega na tym, że przez chwilę koncentrujemy się na czymś, co znajduje się daleko od nas a po chwili na czymś co znajduje się w zasięgu ręki. Ćwiczenie to powtarzamy parę razy. Możemy tą procedurę rozbudować o większą ilość punktów, czyli przygotować sobie tzw. sztafetę wzrokową. **Ćwiczenie to pozytywnie wpływa na ostrość widzenia.**
- Świetlne kąpiele - przyjmujemy wygodną pozycję, ale tak, by twarz była skierowana do słońca lub innego źródła światła. Przez powieki będą przebijać się promienie, dzięki którym dojrzymy szeroką gamę barw. Po chwili takiej „kąpieli” trzeba odwrócić głowę od światła i powoli

otworzyć oczy. **Ćwiczenie to pobudza znajdujący się w mózgu ośrodek wzroku i wzmacnia siatkówkę.**

- Ziewanie - Nawet jeśli nie mamy ochoty ziewać na drodze naturalnej, to warto sprowokować tę czynność. Trikiem, który pozwoli porządnie ziewnąć, jest otwarcie szeroko ust i potarcie dwoma palcami obu dłoni czubka nosa. Podczas ziewania oczy naturalnie się mrużą i zostają mocno nawilżone. **Ziewanie dotlenia organizm.**
- Joga dla oczu – Rozluźniamy się siadając prosto i patrząc przed siebie. Nie porusza się przy tym głową i patrzy się jak najdalej, kierując wzrok w każdym kierunku (również na skos). Następnie należy zatoczyć kilka okręgów w kierunku odwrotnym niż ruch wskazówek zegara. Kończymy ćwiczenia na zamknięciu oczu i kilkukrotnym mrugnięciu. W przypadku tego ćwiczenia ostrzega się, że nie jest odpowiednie dla osób cierpiących na jaskrę i tych, których oczy wykazują skłonność do odklejania się siatkówki. **Taki zestaw ćwiczeń usuwa napięcie mięśni oczu, a także wpływa na poszerzenie pola widzenia.**
- Robienie min - **Zamykamy mocno powieki i wykrzywiamy twarz w grymasie (marszczymy nos, rozciągamy ust w uśmiechu, nadymamy policzki).** Musimy wyraźnie poczuć, że napinają się nam mięśnie twarzy. Po zrobieniu kilku min rozluźniamy się, otwieramy oczy i kilkukrotnie mrugamy. **Taki zestaw grymasów ma przynieść odprężenie zarówno mięśniom twarzy, jak i oczom.**
- Ogniskowanie - Wyciągamy ręce przed siebie, z dłońmi zaciśniętymi w pięści i odwiedzionymi kciukami. Następnie skupiamy wzrok na obu kciukach jednocześnie, a potem na lewy kciuk, który będzie ogniskował nasze spojrzenie. Tu korzystamy ze wspomnianego już wyimaginowanego „zaczarowanego” ołówka, którym obrysowujemy kciuk. Jak tylko dostroi się nam ostrość, przenosimy swój wzrok na bardziej oddalony przedmiot i powtarzamy całą procedurę. **Ogniskowanie ma wyostrzyć widzenie centralnej części obrazów.**

ZASADY W PROFILAKTYCE PROBLEMÓW ZE WZROKIEM I ZABURZEŃ WIDZENIA:

- Unikanie lub ograniczenie do minimum przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach. Strumień powietrza z klimatyzacji nie może być skierowany bezpośrednio na twarz, oczy.

- Unikanie przebywania w obszarach, gdzie jest duże stężenie czadu w powietrzu, spalin oraz w pomieszczeniach gdzie wydalany jest dym papierosowy.
- Robienie regularnych przerw w pracy przed komputerem, tak aby oczy mogły odpocząć.
- Należy co pewien czas spoglądać w dal, najlepiej przez okno i przez dziesięć sekund intensywnie mrugać, aby poprawić nawilżenie oczu łzami.
- Wskazane jest dbanie o właściwe nawilżenie powietrza w pomieszczeniu, w którym się pracuje. Wystarczy co kilka godzin wietrzyć pokój.
- Piciu wystarczającej ilości płynów, co najmniej dwóch litrów dziennie.
- Osoby noszące soczewki kontaktowe powinny pamiętać o nawilżaniu oczu i nie nosić soczewek zbyt długo. Dbaj o to, by twoje oczy regularnie odpoczywały. Możesz na przykład zamieniać soczewki kontaktowe na okulary podczas pracy przed komputerem. Starannie dobieraj soczewki kontaktowe i prawidłowo je przechowuj. To jedyny sposób, by ich noszenie było przyjemnością.

Polecane pozycje:

- Profilaktyka zdrowotna narządu wzroku - Janusz Czajkowski (2020)
- Naturalne leczenie wzroku bez okularów - Bates William (2011)