


**Mapa ekspertów w leczeniu ran**  
 Sprawdź, gdzie szukać pomocy!

[Przejdź do mapy »](#)

[Koronawirus](#)
[Newsy](#)
[Chirurgia](#)
[Zakażenia](#)
[Leczenie ran](#)
[Leki](#)
[Telemedycyna](#)
[Konferencje](#)
[#PoradnikPołożnej](#)
[#ZawódPielęgniarka](#)


## Na świecie jest już ponad 2,2 mld osób z wadami wzroku. Jak je leczyć i im zapobiegać?

Wrzesień 4, 2020



Według najnowszych analiz przeciętna osoba w wieku produkcyjnym spędza w sieci, głównie przed komputerem, 6 godzin i 42 minuty. Oznacza to, że w ciągu roku każdy z nas przez kilkadziesiąt dni nieprzerwanie wpatruje się w ekran, przez co coraz więcej osób zmagają się z wadami wzroku. Odpowiedzią na ten problem są nowoczesne techniki laserowej korekcji wzroku.

Naukowcy wskazują, że już u ponad 50 procent grup zawodowych do wykonywania obowiązków zawodowych mogą wystarczyć wyłącznie smartfon i przenośny laptop. Praca odbywa się przed ekranami, wyświetlaczami i monitorami, bardzo często w sztucznym świetle.

Według badań Światowej Organizacji Zdrowia już ponad 2,2 mld osób na świecie ma wady wzroku. Spory odsetek tych wad jest spowodowany właśnie szkodliwymi skutkami długotrwałej pracy przy komputerze.

### Tryb życia a oczy

Naukowcy wskazują, że praca przy komputerze ma szkodliwy wpływ przede wszystkim na dwa organy – kręgosłup i oczy. Powstające w wyniku powtarzalnych mikrourazów dolegliwości określa się mianem **skumulowanych zaburzeń urazowych** (ang. cumulative trauma disorders, CTD). Objawy ulegają nasileniu wraz z upływem czasu, w wyniku powtarzania niekorzystnych dla zdrowia czynności. Jak tłumaczy lek. med. Oxana Borissova, założycielka Wrocławskiej Kliniki Eye Laser Center – Centrum Dobrego Wzroku, specjalistka w zakresie chorób oczu oraz chirurgii refrakcyjnej:

– **Wielogodzinna praca przy komputerze stwarza poważne zagrożenia dla wzroku.** Może ona prowadzić do takich objawów jak rozmywanie się obrazu, podwójne widzenie, tępy ból oka, łzawienie, zaczerwienie spojówek oraz postępowanie krótkowzroczności. Wszystkim tym objawom towarzyszy suchość oka.

### Najpopularniejsze w tym tygodniu

Powikłania po narkozie – na co musisz się przygotować?

Wysięk – wróg czy sprzymierzeniec w gojeniu?

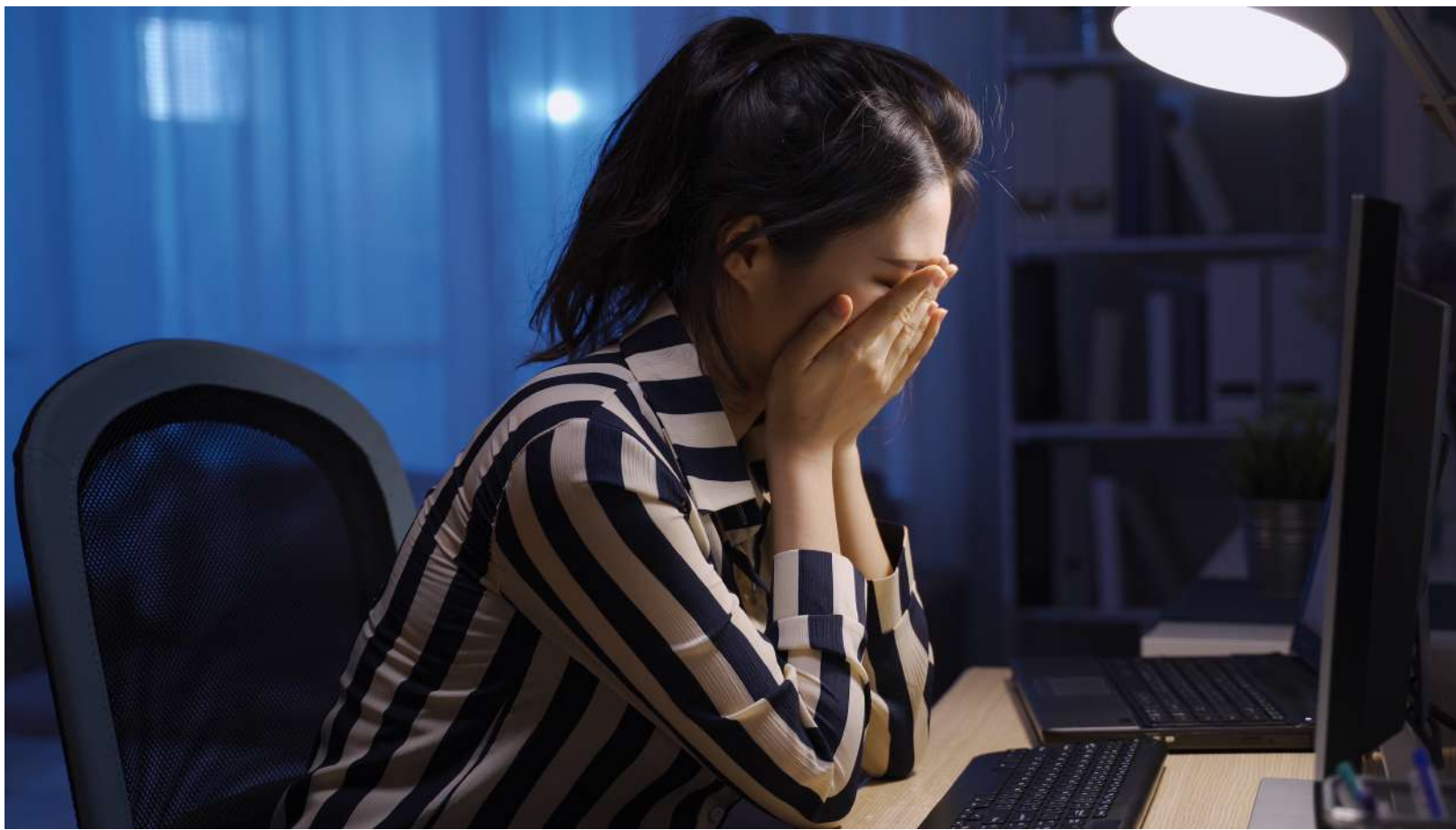
Zmiany skórne objawem zakażenia COVID-19

Syndrom płaskiej główki niemowlęcia – czy można go wyleczyć?

Zmarła prof. dr hab. Danuta Dzierżanowska, wybitna mikrobiolog

### Kategorie

- #PoradnikPołożnej
- #ZawódPielęgniarka
- Anestezjologia
- Badania naukowe
- Case study
- Chirurgia
- Choroby wewnętrzne
- Czasopisma medyczne
- Dietetyka
- Eksperti
- Gastroenterologia
- Ginekologia
- Kardiologia
- Konferencje
- Koronawirus
- Laryngologia
- Leczenie ran
- Lekarze
- Leki
- MedExpert LIVE
- Medycyna estetyczna
- Mikrobiologia
- Ministerstwo Zdrowia
- Neurologia
- Newsy
- Nowe technologie w medycynie
- Okulistyka
- Onkologia
- Opatrunki
- Opieka nad pacjentem
- Pediatria
- Pielęgniarki
- Psychiatria
- Rehabilitacja
- Stomatologia
- Suplementy
- Szczepienia
- Telemedycyna
- Transplantologia
- Wideo
- Wywiady
- Zakażenia
- Zdrowie publiczne



CHCEMY PISAĆ  
O TYM, CO JEST  
DLA CIEBIE WAŻNE.

NAPISZ DO NAS!

### Szerokie możliwości leczenia wad wzroku

W Polsce są dostępne innowacyjne, zaawansowane technologicznie metody korekcji wad wzroku takich jak krótkowzroczność czy astygmatyzm krótkowzroczny. W leczeniu okulistycznym wykorzystuje się m.in. femtosekundowe lasery najnowszej generacji, które gwarantują duże bezpieczeństwo, precyzję i skuteczność zabiegów. **Najbardziej wysoko technologiczne techniki korekcji wad wzroku zajmują zaledwie kilka minut.** O doborze metody leczenia zawsze powinien jednak decydować lekarz. Jak tłumaczy Aleksandra Bernacka, chirurg refrakcyjny i dyrektor medyczny Eye Laser Center – Centrum Dobrego Wzroku:

– Po dokonaniu wszechstronnego badania kwalifikacyjnego lekarz w porozumieniu z pacjentem decyduje o doborze metody korekcji danej wady. W części przypadków o doborze metody leczenia decyduje budowa gałki ocznej. W innych przypadkach, kiedy pacjent kwalifikuje się do zastosowania wszystkich dostępnych metod, bierze się pod uwagę takie czynniki jak rodzaj wykonywanego zawodu, tryb życia czy obecność chorób współistniejących.



### Ważna profilaktyka schorzeń okulistycznych

Aby uniknąć konieczności wizyty u specjalisty, **należy się stosować do prostych zasad zalecanych przez okulistów i optyków.** Dzięki temu możliwe jest zminimalizowanie negatywnego wpływu pracy przed komputerem na wzrok.

**Co godzinę należy zrobić 5-minutową przerwę od pracy przed komputerem,** aby zapewnić oczom krótki odpoczynek. Lekarze zalecają, by w tym czasie wyrzucić przez okno lub wyjść na świeże powietrze i spojrzeć w dal, co pozwoli na zmianę perspektywy widzenia i odpoczynek dla wszystkich nerwów i narządów oka.

**Klawiatura i monitor powinny się znajdować w jednej linii prostej,** tak aby praca nie zmuszała do skrętu tułowia i przekrzywiania wzroku. **Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna,** ponieważ światło słoneczne oślepia i negatywnie oddziałuje na wzrok. **Optymalna odległość od monitora to odległość wyciągniętej ręki.** Górna krawędź urządzenia powinna się znaleźć na linii wzroku lub nieco poniżej.

Naukowcy zalecają także noszenie okularów ochronnych, nawet w przypadku korzystania z nowoczesnych monitorów. Nie wolno zapominać również o stałym nawilżaniu śluzówki oczu, na przykład za pomocą kropeł, świetlika lub tak zwanych sztucznych łez.

Przede wszystkim należy natomiast pamiętać, że oczy tak jak inne organy potrzebują odpoczynku i regeneracji.

Źródło: Materiały prasowe

Przeczytaj także: [Zmutowany koronawirus gwarantuje łagodniejszy przebieg COVID-19?](#)



## Przeczytaj także



**Czy spożywanie ryb jest bezpieczne? Wywiad z ekspertką**



**Nowoczesny skaner sprawdza czystość rąk lekarzy w poznańskim szpitalu**



**Alzheimer łatwiej rozwija się u kobiet**

◀ Te same kompetencje d...

### Dodaj komentarz

Twój adres email nie zostanie opublikowany. Pola, których wypełnienie jest wymagane, są oznaczone symbolem \*

Komentarz

Nazwa \*

E-mail \*

Witryna internetowa

Opublikuj komentarz

## Dla firm

- > Reklama i współpraca
- > Konferencje

## Evereth News

- > O Evereth News
- > Kontakt
- > Polityka prywatności
- > Regulamin

## Polecane strony

- > [www.evereth.pl](http://www.evereth.pl)
- > [www.flr2020.pl](http://www.flr2020.pl)
- > [www.fz2020.pl](http://www.fz2020.pl)
- > [www.forumleczeniaraan.pl](http://www.forumleczeniaraan.pl)