

SYNDROM POČÍTAČOVÉHO VIDĚNÍ

Syndrom počítačového vidění je nadměrné zatížení očí, které nastane, když používáte počítač po delší dobu. Každý, kdo strávil několik hodin u počítače, asi pocítil některé důsledky dlouhotrvajícího používání počítačů nebo jiné digitální technologie. Jsou přechodné a většinou samy vymizí – přesto můžete způsobené obtíže omezit na minimum dodržováním několika jednoduchých postupů.

Co způsobuje syndrom počítačového vidění?

Existuje několik faktorů, které určují míru zátěže, kterou tělo pocítuje, když pracujete na počítači. Patří k nim osvětlení místnosti, vzdálenost od monitoru, vysoký jas monitoru, držení těla při sezení, úhel hlavy – a zejména zrakové vady, pokud nějakou máte. Každý z nich zvlášť nebo jejich kombinace může způsobit nadměrné zatížení vašich očí.

Příznaky syndromu počítačového vidění

- únava očí
- bolesti hlavy
- rozmazané vidění
- suché oči
- bolesti krku a ramen

Tyto příznaky mohou být způsobeny i jinými faktory, jako např. nekorigovaná oční vada, vysoký jas, špatné osvětlení, špatné držení těla atd.

Léčba syndromu počítačového vidění

Za pomoci následujících jednoduchých opatření můžete omezit nebo dokonce zabránit projevům syndromu počítačového vidění:

- Zajistěte, aby osvětlení místnosti bylo příjemné pro oči a bránilo Vám zírat na intenzivně svítící počítačový monitor
- Umístěte počítačový monitor tak, aby Vaše hlava byla v přirozeně pohodlné pozici v průběhu práce
- Dělejte přestávky. Několik minut, na které se vzdálíte od počítače, mohou znamenat hodně pro Vaše oči. Berte je podobně jako přestávky, které děláte na protažení paží a zad
- Zajistěte si pohodlné sezení. Pohodlná židle s oporou pro krk a záda vám pomůže zabránit přetížení krku a ramen, které jsou často spojeny se syndromem počítačového vidění