



infoline

Okulary do komputera

Praca przy monitorze komputerowym staje się nie tylko zawodową koniecznością. Monitory w miejscu pracy, ekrany telefonów komórkowych, terminale bankomatów, wreszcie przeglądarka internetowa w zaciszu domu, to tylko kilka miejsc, z którymi mamy do czynienia w co dzień. Każdy z tych elementów może mieć wpływ na zmęczenie oczu odczuwane po intensywnym wysiłku. Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych dowodzą, że co najmniej 65% osób stykających się z komputerami w miejscu pracy odczuwa dolegliwości oczne. W 1996 roku, 15 milionów Amerykanów zgłosiło się do okulisty z powodu objawów towarzyszących pracy przy monitorze komputerowym, w ciągu 5 lat, liczba uskarżających się z tego powodu wzrosła o 50%, a blisko 40% zakończyło wizytę okulistyczną zleceniem na okulary do pracy komputerowej.



Ocenia się, że liczba pracowników, powyżej 55 roku życia mających styczność z monitorami komputerowymi wzrośnie, począwszy od 2006 roku o 42%. Z tego powodu w 1994 roku American Academy of Ophthalmology zdefiniowała tzw. Zespół Wzroku Komputerowego (CVS, Computer Vision Syndrome), uznając, że jest to „złożony zespół problemów dotyczący oczu i widzenia, powiązany z pracą do blizy, którą odczuwa się w trakcie korzystania z komputera lub powiązanych czynności”. Składa się na nią zespół oznak i objawów, które zwykle doznają użytkownicy komputerów, a mogące mieć swe źródło przez działania w obszarze punktu blizy. Objawy obejmują „przesilanie wzroku”, przymglone widzenie, bóle głowy, szyi i pleców, suche oczy, dwojenie czy zaburzone widzenie barwne. Aby ustalić źródło problemów, opracowano specjalny kwestionariusz VDT (Visual Display Terminal) określający warunki pracy zawodowej, dotyczący zwyczajów pracy przy monitorze komputerowym, otoczenia miejsca pracy, rodzaju ekranu komputerowego i warunków pracy przy komputerze, a wreszcie dolegliwości odczuwanych w trakcie pracy przed monitorem. CVS może stanowić początek poważniejszych dolegliwości ogólnych, czyż nie jest prawdą, że „oczy prowadzą ciało”? Dotychczas uważano, że najpoważniejszym schorzeniem dotykającym osoby pracujące na komputerze jest zespół cieśni nadgarstka. W chwili obecnej, za główną przyczynę niezdolności do pracy zawodowej przy komputerze, aż 61% respondentów uznaje CVS, a 75% uważa, że problem jest tak poważny jak zespół cieśni nadgarstka. W 1993 roku, CVS Information Center ustaliło, że użytkownicy komputerów 3-krotnie częściej skarżą się na dolegliwości oczne niż ortopedyczne, a 90% spośród nich pracuje więcej niż 3

godziny dziennie przed komputerem. Nowsze badania wykazują, że blisko 60 milionów Amerykanów cierpi na CVS, a średnie koszty roczne związane z tym problemem sięgają 2 miliardów dolarów.

Jednym ze sposobów rozwiązania problemu jest rutynowe badanie okulistyczne wszystkich osób pracujących przed monitorem komputerowym dłużej niż godzinę dziennie. Jak wykazują badania przeprowadzone przez Kolegium Optometrii Uniwersytetu Alabama w Birmingham, niedokorekcja tak nieznaczna jak 0.5D może obniżyć produktywność o 9% a dokładność o 38%, nawet jeśli badany nie zgłasza żadnych objawów. Coraz więcej pracodawców dostrzega korzyści związane z możliwością podniesienia efektywności pracy przy monitorze komputerowym. Badania wykazują, że inwestycja pracodawcy w okulary do komputera może. 1 dolar wydany na korekcję okularową do pracy przed monitorem komputerowym, przynosi 18 dolarów zysków, w postaci zwiększenia efektywności pracy.

W jaki sposób zmniejszyć objawy towarzyszące pracy przed ekranem monitora. Większość okulistów zaleca strategię 3B.

- o **Blink / Mrugaj** – podczas pracy przy monitorze częstość mrugania ulega zmniejszeniu. Może być to związane z połączeniem niewłaściwego ustawienia monitora i zwiększonego wysiłku wzrokowego. W każdym z przypadków, wskazane jest przypomnienie o tym zjawisku w trakcie pracy – najlepiej poprzez przyklejenie stosownej nalepki na obudowie monitora.
- o **Breath / Oddychaj** – regularne oddychanie jest istotne, aby zapewnić właściwy przepływ krwi oraz sprawność umysłową. Okresowe głębokie oddechy mogą pomóc użytkownikom komputerów wpatrzonych w ekran monitora.
- o **Break / Rób Przerwy** – przyjętą zasadą jest reguła 20/20/20 – co 20

minut, weź 20 sekund i spójrz 20 stóp (6 metrów) przed siebie.

CVS to obecnie jedna z częstszych przyczyn wizyt chorych w gabinecie okulistycznym AUGON. W badaniach statystycznych na grupie 1392 zarejestrowanych pacjentów, blisko 17% chorych, za powód zgłoszenia się do okulisty uznawało dolegliwości związane z pracą przy monitorze komputerowym. Długość czasu spędzanego przed monitorem komputerowym istotnie przekładała się na zaburzenia widzenia, prowadząc do pogłębiania się wad wzroku. Ma to szczególne znaczenie w przypadkach normowzroczności przed rozpoczęciem pracy na stanowisku komputerowym. Odsetek indukowanego astygmatyzmu prostego w oczach niedominujących był zdecydowanie wyższy wśród pracowników branży IT i sięgał 62% u osób spędzających 6-8 godzin przed monitorem. Badanie refrakcyjne wykazywało astygmatyzm przekraczający uznawany za fizjologiczną, tj > 0.5 Dcył, co wpływało na osłabienie ostrości wzroku o 2-4 rzędy na tablicy oceny ostrości wzroku do dali. Innym problemem jest skrócenie czasu przerwania filmu łzowego, utrzymującego się zwykle na poziomie 10-12 sekund, co w połączeniu z warunkami i czasem pracy może istotnie przekładać się na wzrost dyskomfortu podczas pracy komputerowej. U 14% badanych, praca przy komputerze nasilała objawy astenopii, czyli m.in. nieskorygowanej nadwzroczności, która wcześniej ujawniała się po 40 roku życia, a teraz staje się plagą osób mających już 25 lat.

Jeśli zaobserwujesz u siebie, jakiegokolwiek z przedstawionych objawów, proszę skontaktuj się z okulistą. Prawidłowe widzenie i komfort pracy wzrokowej to źródło nie tylko większej skuteczności, ale również zadowolenia w miejscu pracy.