

Jak chronić wzrok pracując przed komputerem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 24, kwiecień 2013 00:00

Odsłony: 2621

Podczas pracy powinniśmy wykonywać ćwiczenia oczu, które wzmacniają mięśnie i poprawiają akomodację, czytamy na portalu www.doz.pl

Oto kilka spośród nich:

- oderwij wzrok od komputera i popatrz przez parę chwil w dal, zataczaj oczami ósemki, spójrz na boki pod różnymi kątami,
- ułóż dłonie na oczach, aby nie przenikało przez nie światło, otwórz oczy, patrz w ciemność i odpręż się do momentu, aż przestaniesz zauważać migotania a oczy uspokoją się,
- zasłoń oczy tak, by nie uciskać gałek ocznych i wyobraź sobie głęboką czerń – wg Williama H. Bates'a jest to „palming”, czyli stan pełnej relaksacji oka,
- masuj palcami punkty bólowe znajdujące się wokół oczu: nad skroniami, w środku kostnego brzegu oczodołu i pomiędzy nasadą nosa a brwiami.

Podczas pracy należy zwrócić uwagę na częste mruganie. Kiedy czujemy, że nasze oczy nie są wystarczająco nawilżone, powinniśmy wspomóc się odpowiednimi kroplami nawilżającymi – tak zwanymi „sztucznymi łzami”.

Dzięki częstemu zakraplaniu oczu, zapewniamy im optymalny poziom nawilżenia. Wybierajmy te z preparatów, które nie zawierają konserwantów i występują w jednorazowych pojemniczkach.

Źródło: www.doz.pl