

Polacy spędzają przed ekranami 10 godzin dziennie. Cierpią na tym ich oczy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 09, marzec 2021 12:03

Tomasz Smaś

Odśrody: 2990

Statystyczny Polak wpatruje się w świecące ekrany przez 10 godzin i 26 minut dziennie. Łącznie daje to 159 dni w roku spędzonych przy komputerze, telewizorze czy smartfonie. Marka wOkularach.pl alarmuje, że pandemia jedynie pogorszyła nasze nawyki, a głównymi poszkodowanymi są nasze oczy.

Swój wzrok koryguje na co dzień już blisko 60% Polaków. Jeszcze w 2017 roku okularów lub soczewek potrzebowało tylko 37% z nas. Jednocześnie wśród dzieci rozwija się epidemia krótkowzroczności. Już 4 na 10 rodziców potwierdza, że u ich pociechy zdiagnozowano wadę wzroku. Dane przytoczone w badaniu „Życie przed ekranem. Jak wpływa na wzrok Polaków?” nie pozostawiają wątpliwości, że pogarszanie się jakości widzenia jest plagą naszych czasów.

Jedną czwartą doby spędzamy w sieci

Przeciętny Polak jest online przez nieco ponad 6 godzin dziennie. Zamiast pozwolić odpocząć swoim oczom, w weekendy wydłuża ten czas o kolejnych 10 minut. Obecnie średnia może być jeszcze wyższa, gdyż zgodnie z danymi CBOS w trakcie pandemii zaczęliśmy wykorzystywać Internet do nowych zastosowań. Tymczasem badania dowodzą, że spędzanie więcej niż 3 godzin dziennie przed monitorem w niemal 9 na 10 przypadków prowadzi do problemów ze wzrokiem.

Ważne znaczenie dla tego wyniku mają smartfony. Przeszło połowa Polaków w wieku 15–35 lat korzysta z telefonu komórkowego przez kilka godzin dziennie, a 3 na 4 osoby sięgają po niego również w pracy. 82% ankietowanych przyznało, że zabiera go ze sobą wszędzie, nawet do toalety czy sypialni. Większość nie rozstaje się ze smartfonem nawet w nocy.

Dla porównania, tradycyjnej telewizji poświęcamy codziennie około 4 godziny i 24 minuty. To o przeszło 1,5 godziny więcej niż przeciętny obywatel świata. Pod względem surfowania po sieci plasujemy się jednak poniżej globalnej średniej, z czasem krótszym o 40 minut.

Jak sztuczne, natężone światło działa na oczy?

Jeśli skupiamy wzrok na ekranie przez dłuższy czas, nadmiernie napinamy mięśnie oczu, którym z czasem coraz trudniej jest się rozluźnić i zapewnić nam ostre widzenie przedmiotów. Oprócz pogorszenia akomodacji, pojawia się również problem nadmiernego wysychania spojówki i rogówki. Skupieni na wyświetlanym obrazie, rzadziej mrugamy, a nasze oczy stają się suche i zaczerwienione, może wystąpić również pieczenie i ból. Ignorowanie takich objawów prowadzi do rozwoju poważnych schorzeń: od wad refrakcji, aż po zwyrodnienie plamki żółtej czy nawet całkowitą utratę wzroku.

Co drugi Polak jest okularnikiem

Zgodnie z zeszłorocznymi danymi, z okularów korekcyjnych korzysta już ponad połowa (53%) Polaków. Mniejszą popularnością cieszą się u nas soczewki kontaktowe, które poprawiają jakość widzenia u przeszło 4% mieszkańców kraju. W sumie po pomoce wzrokowe sięga niemal 6 na 10 z nas.

Jak wygląda to w innych europejskich krajach? Noszenie tradycyjnych okularów jest najbardziej powszechne w Belgii i Macedonii. Za ich pomocą koryguje swój wzrok aż 7 na 10 obywateli wspomnianych państw. Dla porównania, z „kontaktów” wyjątkowo często korzystają Macedończycy i Szwedzi. Tę dyskretną metodę korekcji wybiera 3 na 10 mieszkańców tych krajów.

Pandemia najbardziej szkodzi wzrokowi dzieci

W związku z pandemią koronawirusa 14% aktywnych zawodowo Polaków zaczęło wykonywać swoje obowiązki z domu. Choć ich codzienność wygląda inaczej, charakter ich pracy nie uległ zmianie. Większa rewolucja nastąpiła w przypadku kilku milionów dzieci i nastolatków. Zamiast patrzeć na tradycyjną tablicę szkolną i odrabiać zadania domowe na papierze, uczestniczą w lekcjach online, nadwyrężając swoje nadal rozwijające się oczy. Ze względu na obostrzenia sanitarne rządziej wychodzą również na dwór, na korzyść czasu przed ekranami.

Niezdrowe nawyki sprawiają, że korygować wzrok muszą coraz młodsze osoby. Specjaliści zalecają, aby kilkulatek miał kontakt z urządzeniami cyfrowymi maksymalnie przez 2 godziny dziennie. Tymczasem aż dla 71% rodziców maluchów w wieku 3–6 lat głównym sposobem wspólnego spędzania wolnego czasu jest siedzenie przed telewizorem. Większość dzieci w tym wieku ogląda bajki i programy codziennie.

Nadużywanie technologii jest szczególnie niebezpieczne dla młodych osób. Niebieskie światło powoduje u dzieci dwukrotnie wyższy spadek poziomu melatoniny niż u dorosłych. Skutkiem tego jest rozdrażnienie i bezsenność. Dodatkowo co czwarty polski nastolatek cierpi na tzw. FOMO, czyli przymus ciągłego sprawdzania smartfona z obawy przed tym, że coś go ominie.

Nie do końca da się walczyć z obecnością telefonu w życiu dziecka. (...) Pamiętajmy (...), że alkoholik nie jest uzależniony od butelki, ale od tego, co jest w jej środku. Można to porównać do technologii, która nas otacza. Dzieci nie uzależniają się od telefonów, tylko od tego, co one oferują – komentuje Roksana Benedykciuk, psycholog dziecięcy.

Brakuje nam specjalistów od oczu

Osoby spędzające wiele godzin dziennie w towarzystwie ekranów powinny badać swoje oczy przynajmniej raz do roku. Tymczasem na regularne kontrole udaje się tylko co drugi Polak. Odkładanie wizyty u specjalisty w czasie nie zawsze wynika z braku świadomości. Czasem trudno jest nam się dostać do lekarza lub brakuje nam środków na prywatną konsultację. Okazuje się bowiem, że na 10 tysięcy Polaków przypada zaledwie 1,24 okulisty, 1,05 optyka i 0,38 optometrysty. Dla porównania, najwyższy odsetek okulistów w Europie ma Grecja (2,8), optyków – Francja (5,55), a optometrystów – Dania (5,29).

Źródło: ip