

"Spójrz jak dbać o oczy"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 04, kwiecień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2016

Na okrągło wpatrujemy się w monitory komputerów i ekrany telewizyjne, wyteżamy wzrok przy czytaniu i prowadzeniu samochodu. Mniej lub bardziej świadomie męczymy nasze oczy. Przemęczone oczy zaś narażone są na ryzyko wystąpienia wady wzroku.

Warto więc w ramach zdrowego stylu życia dbać na co dzień o ten niezwykle cenny i zarazem delikatny narząd. A w jaki sposób? Tego dowiedzie się czytając rady przedstawione poniżej:

- Nawilżaj powietrze w pomieszczeniach w których przebywasz.
Suche powietrze wysusza spojówki. (możesz użyć elektrycznego nawilżacza lub innych dostępnych środków, czy też sposobów na nawilżenie powietrza).
- Gimnastykuj oczy.
Popatrz, jak tylko możesz w górę, potem w dół, w prawo i w lewo. Staraj się poruszać wyłącznie oczami, a nie głową.
- Staraj się często mrugać.
Mruganie oczyszcza z drobinek kurzu gałki oczne.
- Dbaj o odpowiednie oświetlenie (w pracy i w domu)
Ogólnie, najkorzystniejsze dla wzroku jest oświetlenie pomieszczeń mieszane; górne i punktowe. Za komputerem czy też telewizorem ustaw lampę ze słabą żarówką
- Jedz owoce i warzywa.
Morele, marchewki, buraki, sałata, brokuły są bogate w witaminę A bardzo cenną dla naszego wzroku oraz w witaminy C i E niszczące wolne rodniki (szkodliwe dla wzroku).
- Noś okulary słoneczne.
Zakładaj je wybierając się zarówno na plażę jak i na narty i ogólnie w słoneczne dni .
- Unikaj migających reklam świetlnych.
Oczy źle znoszą światło pojawiające się z różną prędkością i natężeniem.
- Zamykaj oczy (na kilka minut)
Oczywiście o ile to możliwe (np. podczas przerwy w pracy). Nawilżasz je wtedy bardziej.
- Pracując długo przy komputerze pamiętaj o odpowiednim ustawieniu monitora.
Monitor powinien być tak ustawiony, by nie odbijało się w nim światło naturalne ani sztuczne. Refleksy świetlne powodują bardzo szybko zmęczenie wzroku. Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym, niepowodującym olśnienia.
- Daj odpoczywać oczom patrząc na zielony kolor.
Kolor zielony odpręża i regeneruje wzrok. Przykładowo, postaw przy komputerze zieloną roślinkę (może to być paprotka, która dodatkowo reguluje jonizację w powietrzu i wchłania szkodliwe promieniowanie).
- Kładź się wcześniej spać.
Pamiętaj o wyłączeniu wszystkich świecących lampek, zegarków itp. Wtedy Twoje oczy na pewno odpowiednio odpoczną.

Źródło: optometria.info.pl oraz zaradni.pl