

NENECHTE SVÉ OČI TRPĚT!



Zraková únava není samozřejmost!

Také mžouráte?

Leden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Pokud musíte mžourat, doostřovat, nebo se dlouze soustředit při pohledu do dálky, či na televizi, nejspíše potřebujete konzultaci s očním lékařem, či optometristou. Přivíráním očí totiž zapojujete mnohem více obličejových svalů, než je přirozené. Správnou brýlovou korekcí ulevíte nejen svým očím, ale také svalům na čele a okolo očí, které mohou způsobovat bolesti hlavy. Nespoléhejte na babské rady o posilování očí při nenošení brýlí. ***Zdravé oči do dálky neakomoduji, totiž neostří a neměly by být žádné svaly aktivní.***

**Stále měníte
brýle?**



Únor

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Pokud často měníte brýle, může snadno dojít k únavě. Nejen pokud máte rozdílné dioptrie na čtení a na dálku, ale pokud nosíte brýle starší s různými dioptriemi. Také různá centrace u různých tvarů brýlí, může způsobit potíže. Pokud máte vícero brýlí na jednu vzdálenost, je dobré měnit dioptrie ve všech brýlích. Pokud používáte brýle s různými dioptriemi na různé vzdálenosti, pohodlné řešení mohou být brýle multifokální, či kancelářské, které jsou uzpůsobené pro celodenní nošení. ***Porad'te se o nejvhodnější variantě pro Vás s optikem, nebo s optometristou.***



**Pracujete hodně
zblízka?**

Březen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Přirozená pozorovací vzdálenost do blízka je 40 cm. Pokud se díváte na text v knize, na monitoru, na tabletu či telefonu z bližší vzdálenosti, už nepoužíváte k ostření jen sval čočky uvnitř oka, ale i vnější okohybné svaly. Tyto svaly se snaží spojit obraz, který je už ve vzdálenosti nepřirozeně blízko pro oči. Tyto svaly jsou vysoce inervované a při nadměrné námaze do blízka se začnou bránit signály o únavě svaloviny, která může přejít až v bolestivou křeč. ***Uzpůsobte si své pracoviště tak, abyste měli monitor ve vzdálenosti 40 až 60 cm od očí, to samé platí pro knihy, tablety a mobily.***



**Chráníte se před
sluncem?**

Duben

1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10 11 **12** 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 **26** 27 28 29 30

Neblahé účinky na oko a kůži v okolí očí jsou známy již dlouho. Může jít o změny v pigmentaci, nebo jiná nádorová onemocnění. Také pokud se oči brání slunci, zapojuje se většina obličejových svalů. Tento stav může vyústit až v křeče způsobující migrénu. Ideálním řešením jsou dioptrické sluneční brýle, dokonale zakrývající oči od obočí, po tváře a na stranách až po spánky. Alternativou může být také kombinace slunečních brýlí a kontaktních čoček, nebo samozabarvující se brýlové čočky. ***Pokud jsou Vaše oči citlivé na slunce i v průběhu celého roku, porad'te se o řešení se svým optikem..***

**Časté bolesti
hlavy?**



Květen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Časté bolesti hlavy můžou mít mnoho příčin. Jednou z nich může být dlouhodobá oční námaha. Pálení očí, bolesti čela, točící se hlava, pocity na zvracení, pulzující spánky a rozmazávající se vidění, ale také slzení jsou projevy až migrenozních stavů, jejichž příčinou můžeme hledat ve špatné korekci očí. Migréna má také vizuální projevy v podobě poblikávajících se světýlek při pohledu do dálky, které se objevují těsně před nástupem bolesti, která může vést až ke světloplachosti a zvukoplachosti. ***Pokud těmito stavy trpíte pravidelně, nechte si také zkontrolovat zrak.***



Červen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Při celodenním používání kontaktních čoček dochází po delší době ke snížení pohodlí očí. Jistá míra nepohodlí je vedlejším účinkem, ale ne všechny potíže musí být nutně přehlíženy. Kontaktní čočky by neměly štípat, řezat nebo výrazně tlačit. Také zčervenání může značit, že je něco v nepořádku. Dráždit může nejenom materiál kontaktních čoček, ale také jejich tvar, který je specialitou každé značky. Nepříjemnosti může způsobovat také uchovávací roztok nebo jeho kombinace s určitým typem čoček. ***Pokud tyto potíže pozorujete pravidelně, porad'te se s optometristou o změně typu čoček, případně režimů nošení.***


**Bolesti za
krkem?**



Červenec

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Napadlo Vás někdy, že na vině nemusí být jen špatné držení hlavy, ale také nadměrná námaha očí? Studie ukazují, že nadměrná námaha očních svalů, ať už do dálky nebo do blízka, reflexivně zapojuje trapézový sval. Tento sval se nachází na zadní straně krku a od linie vlasů zasahuje až mezi lopatky. Aniž bychom to tušili, při dlouhém čtení či práci na počítači je tento sval aktivní a dlouhodobá námaha způsobená například špatnou či chybějící korekcí může vést až k chronickým potížím krční páteře. ***Pokud těmito potížemi trpíte, hledejte příčiny i za pomoci optometristy či očního lékaře.***



**Vidění není
úplně čisté?**

Srpen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Nevidíte přes své brýle úplně ostře? Možná nemáte dostatečně vhodnou povrchovou úpravu brýlí. Povrchová úprava slouží jako ochrana povrchu a také zpohodlňuje vidění. Základní povrchovou úpravou je antireflexní vrstva, ultratenká vrstvička, částečně zamezující odrazu světla, která eliminuje rušivé odlesky z umělého a bočního osvětlení, které směřují do očí. Další běžnou vrstvou je hydrofobní úprava, zamezující zamlžování skel při přechodu ze zimy do tepla. Se zamlženými skly může člověk snadno zakopnout nebo se na chvíli dezorientovat. Vrstev je mnoho dle dodavatelů. ***Je vhodné investovat do lepších povrchových úprav, abychom zamezili únavě očí.***

Máte suché oči?



Září

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Suché oko může mít mnoho příčin. Od prašného prostředí, přes používání léčiv až po menší míru mrkání při soustředěné práci do blízka. Někteří lidé mají k menší míře slzení vrozené dispozice. Slzení může také ovlivňovat příjem tekutin během dne. Pokud Vás trápí suché pálející oči během dne a tento stav se opakuje každý den, je vhodným řešením použití umělých slz a to ideálně bez konzervačních látek. Také čas použití je zásadní. ***Pokud vypozerujete, že pálení očí přichází například ke konci pracovní doby, kapejte kapky už během dne, abyste zamezili vzniku nepohodlí a drobných poranění vyschlé přední části oka.***



**Klimatizované
prostředí?**

Říjen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Práce v prašném a klimatizovaném prostředí je častým vlivem na zrakovou nepohodu. Klimatizace pouze ochlazuje a cirkulují vysušený vzduch. Nejen nízká vlhkost, ale také proudění vzduchu z klimatizace, či ventilátorů způsobí větší míru osychání oka. Pokud trávíte většinu dne v klimatizaci, je dobré do místnosti umístit zvlhčovače vzduchu, případně alespoň použít rozprašovač s vodou. ***Důležité je pracoviště pravidelně a důkladně větrat.***

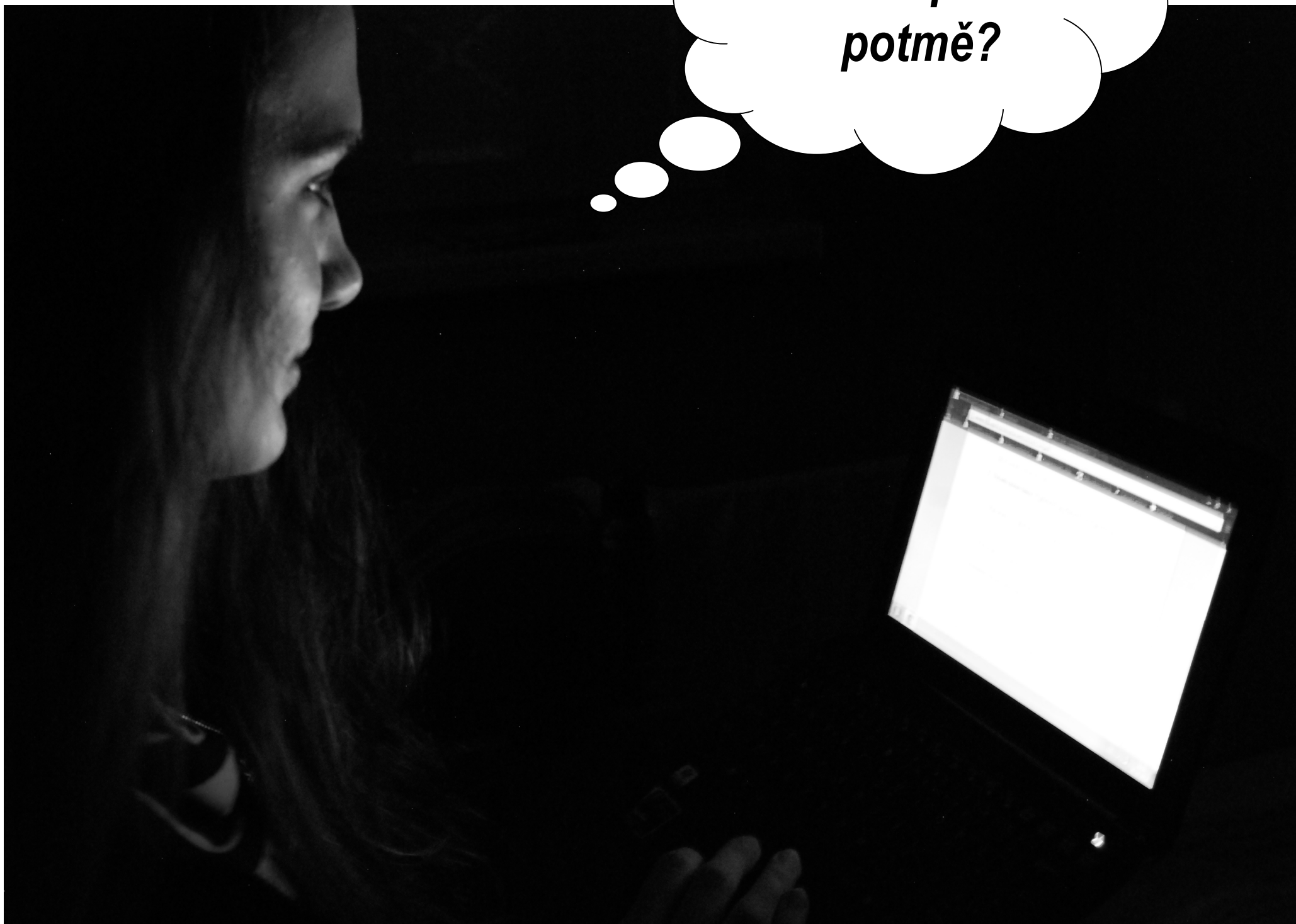
**Žádný čas
na pauzu?**



Listopad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Nemáte čas na pauzu při práci, dlouho surfujete po internetu, nebo se díváte na film? Je dokázáno, že při soustředěné práci do blízka lidé mnohem méně mrkají a tím dochází nejen ke strnulosti očních svalů, ale také osychání oční koule, jako důsledek menšího počtu mrknutí za minutu. Je důležité tedy očním svalům každých 20 minut ulevit. Ideálně spojením i s procházkou, vypitím sklenky vody a pohledu na pár minut do dálky z okna. ***Pokud Vám to Vaše práce neumožňuje, odputejte alespoň zrak od monitoru, či pracovní plochy na půl minuty. Šikovné jsou aplikace, které Vám zablokují počítač v intervalech, které si nastavíte.***



Prosinec

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Pokud často pracujete na počítači po tmě, může se stát, že Vás může bolet hlava. Do mozku totiž přichází různorodé signály. Z tmavého okolí jde povel pro zvětšení zornice, tedy povolení duhovkového svalu, ze svítícího monitoru jde informace pro zúžení zornice, tedy stah duhovkového svalu. Tyto protichůdné informace způsobují vysoké nitrooční vypětí, které se může prezentovat jako bodavá bolest očí, směřující do nadočnicových oblouků. ***Předcházet této situaci můžeme rozsvícením tlumeného světla v místnosti.***

V rámci předmětu Základy Edukační Činnosti,
Vypracovala: Bc. Nicole Jírovská,
Pod didaktickým dozorem: PhDr. Danuše Tomanové, CSc.

Zdoje textu: Bakalářská práce Zraková únava,
Nicole Jírovská.

Fotografie: Bc. Nicole Jírovská.

Modelové: Bc. Martina Šímová, Bc. Petr Langer,
Bc. Petra Škrobalová a Veronika Thiemlová.

Děkuji paní doktorce Tomanové a všem modelkám a
modelovi za trpělivost a inspirativní podněty při tvoření
této práce.

Přírodovědecká fakulta Univerzity Olomouc
2014