



Rekomendacijos kaip išsaugoti sveiką akį

Akys – yra vienas iš svarbiausių jutiminių organų. Jos – mūsų langas į pasaulį.

Tačiau kasdien akis veikia įvairūs žalingą poveikį turintys veiksniai: ilgas žiūrėjimas į televizoriaus ar kompiuterio ekraną, užterštas oras, ultravioletiniai saulės spinduliai. Šie ir kiti veiksniai dažnai sukelia tokias nemalonas problemas, kaip akių sausumas, sudirgimas ar paraudimas. Akių nuovargiu ima skųstis net gero regėjimo žmonės. Į oftalmologus vis dažniau kreipiamasi dėl akių perstėjimo, deginimo, ašarojimo, šviesos baimės, paraudimo, spaudimo, smėlio arba svetimkūnio akyse pojūčio.



Kas sukelia akių nuovargį?

Astenopija (gr. Asthenes – silpnas + ops – akis) vadinamas akių nuovargis, kurį sukelia įtampa žiūrint į smulkius objektus. Jos požymiai: akių skausmas, ypač dirbant smulkius darbus, mirga raidės, eilutės, dvejinasi akyse, akys ašaroja, parausta, peršti, pablogėja ryškaus matymo pastovumas.



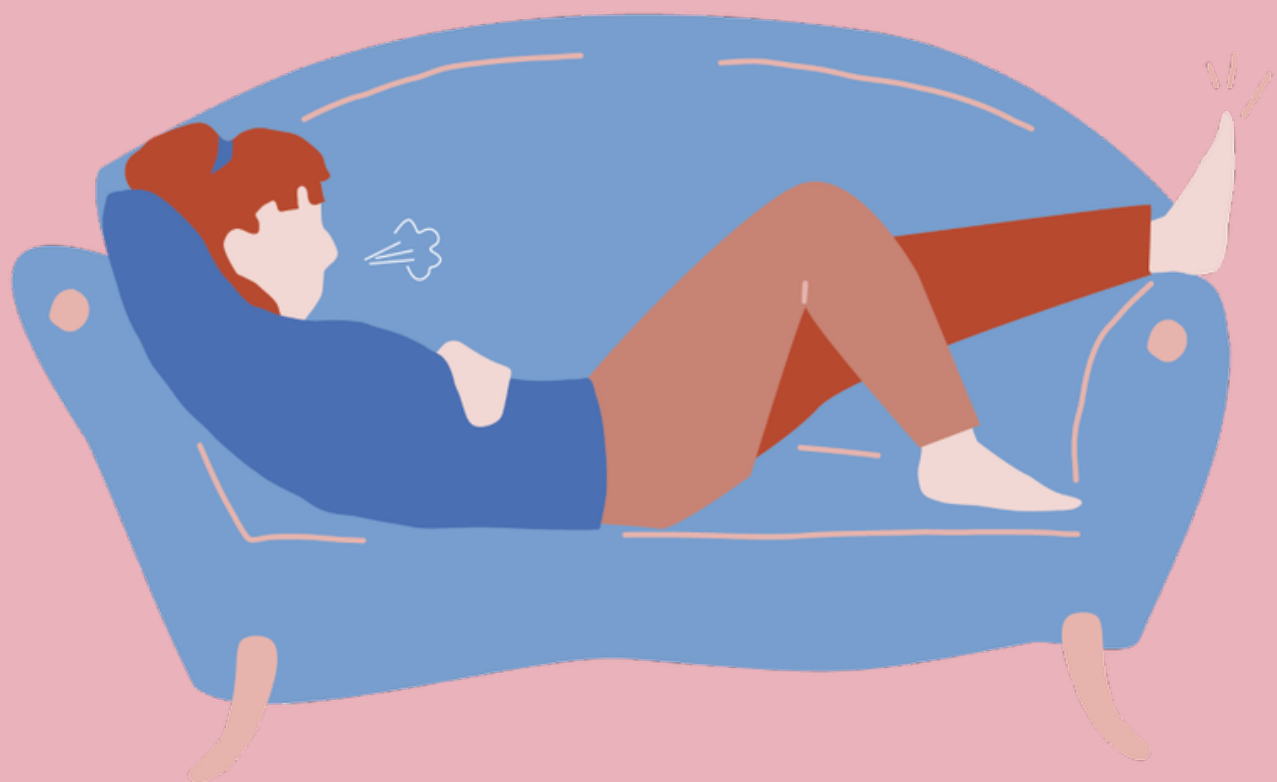
Neigiamą įtaką regėjimui visų pirma daro įtemptas žiūrėjimas į kompiuterio monitorių. Atliktų tyrimų duomenimis regėjimo įtampa skundžiasi nuo 40 iki 85 proc. visų dirbančiųjų kompiuteriu. Be to, atspindžiai, ekrano švytėjimas, mirgėjimas ir statiška kūno poza nejučiomis priverčia vis ilgiau sutelkti dėmesį į skaitomą tekstą, ir akių įtampa vis didėja. Tyrimai parodė, kad įsmeigęs žvilgsnį į monitorių žmogus ima mirksėti daug lėčiau – vos 1-5 kartus per minutę, o įprastai per tiek laiko sumirksima 15-20 kartų. Visa tai – „sausų akių“ sindromo priežastis (išsausėja junginė ir ragena).

Kaip išvengti sausų akių sindromo?

- Pirmiausia būtina pasirūpinti, kad darbo vieta būtų įrengta tinkamai. Kompiuterio monitorius turi būti tiesiai prieš akis, o ne įstrižai ar šone. Atstumas tarp akių ir monitoriaus – ne mažiau kaip 50-60 cm. Geriausia, kai ekrano centras būna 15-20 laipsnių žemiau akių lygio. Lango turėtų būti šone, jei tai įmanoma, jį reikia pridengti užuolaidomis arba žaliuzėmis. Darbo vietos apšvietimas turi būti tolygus ir prislopintas, bet dirbti kompiuteriu visai neapšviestoje patalpoje negalima. Dirbančiojo akiratyje neturėtų būti ryškių ir smarkiai atspindinčių šviesą daiktų: veidrodžių, spalvingų plakatų ir pan.
- Vaizdo ryškumas ir kontrastingumas turi būti nustatytas kuo mažesnis – kad akys nebūtų įtemptos, bet ir nevargtų. Geriausia, kad monitoriuje dominuotų šviesios, žalios ir rudos spalvos. Labiausiai akis vargina mėlyni ir violetiniai tonai.
- Kartkartėmis žvilgsnį rekomenduojama nukreipti į tolį – pasižiūrėti į kokį nors kambarį esantį daiktą arba pro langą. Reikia prisiversti mirkčioti kas 3-5 sekundes. Akys pailsi ir tiesiog užsimerkus – bent 2 sekundes. Kas valandą būtina daryti 10-15 min. pertraukas. Jei teko prie kompiuterio praleisti visą dieną, vakare patartina daryti kontrastinius kompresus – šiltus ir šaltus (su ramunėlių arba arbatžolių nuoviru). Paskui vokus galima pasitepti specialiu kremu.

Kaip išsaugoti gerą regėjimą?

Tinkamas darbo ir poilsio režimas



Teisingas darbo vietos įrengimas



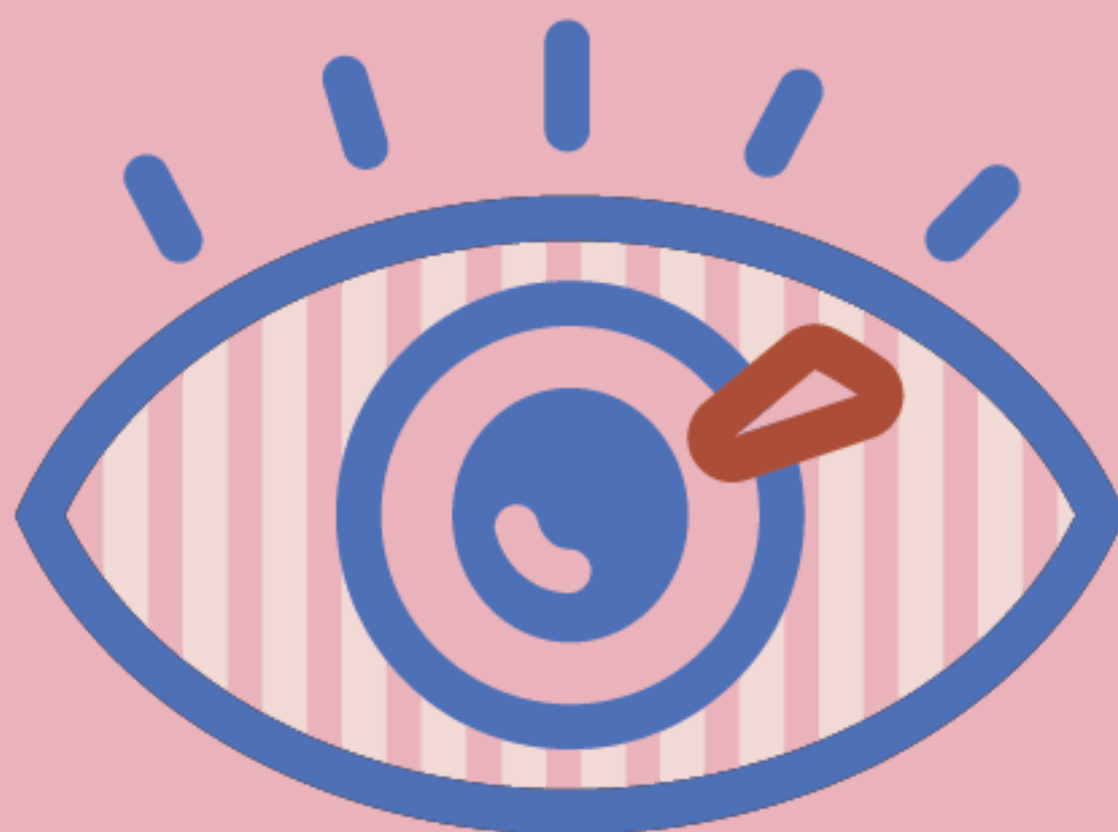
Reguliari akių mankšta



Visavertė, vitaminų gausi mityba



Reguliarus akių tikrinimas pas akių gydytoją



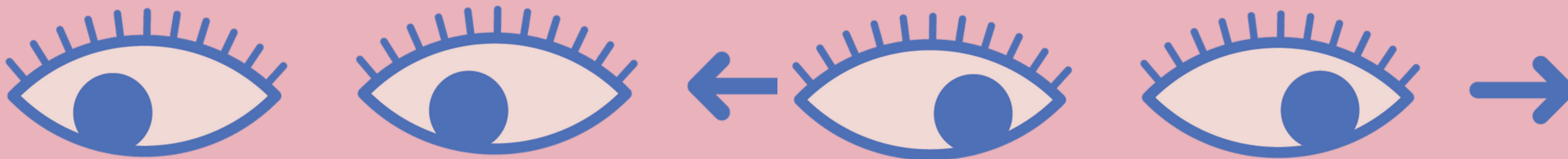
SVARBU! Kreipkitės į akių gydytoją, jeigu jūsų akys paraudo, niežti; neryškiai mato arba vaizdas atrodo kaip pro rūką; pradeda mirgėti ar „žaibuoti“ vienoje akyje; dvejinasi akyse; akys bijo ryškios šviesos; atsiranda juodi taškai ar „voratinklis“ prieš akis; dažniau mirksi, tapo dirglesnės; ašaroja, traiškanoja, jaučiamas akių nuovargis, sausumas.

Akių mankšta dirbantiems kompiuteriu

Stipriai atmerkite ir užmerkite akis. Kartokite 6 kartus.



Nesukdami galvos pažiūrėkite į kairę ir į dešinę. kartokite 6 kartus.



Sukite akis ratu. Į kiekvieną pusę kartokite 6 kartus.



Žiūrėkite į viršų, po 1-2 s. nuleiskite žvilgsnį žemyn. Kartokite lėtai ir ritmingai 6 kartus.



SVARBU! Akių mankštos pratimus atlikite nusiėmę akinius.
Rekomenduojama dirbant kompiuteriu, kas valandą darykite 5-10 min. pertrauką.
Pratimus patariama atlikti 2-3 kartus per dieną.