

OKO, DO DUĀ E OKNO

StĀ™eda, 10 Ā•ervenec 2019

VIDĀ•TE DOBĀ•E? NEBOLĀ• VĀ•S OBĀ•EAS OĀ•EI? Ā~ada dneĀ;ġnĀ-ch Ā•innostĀ- nutĀ- Ā•lovĀ›ka bez pĀ™estĀ;vky zaostĀ• vzdĀ;ġlenost. BĀ›hem prĀ;ġce na poĀ•Ā-taĀ•i takĀ© mĀ©nĀ› mrkĀ;ġme a nedostateĀ•nĀ› tak oĀ•i zvlhĀ•ujeme. A pokud je zrak p navĀ-c alergickĀ½m zĀ;ġnĀ›tem, toleruje jeĀ;ġtĀ› menĀ;ġĀ- stupeĀ• zĀ;ġtĀ›Ā¾e, neĀ¾ kdyĀ¾ je zdravĀ½. ZarudlĀ© oĀ•i, pĀ;ġlen nadmĀ›rnĀ© slizenĀ-.

To vĀ;ġechno jsou pro alergika Ā•asto dĀ•vĀ›rnĀ› znĀ;ġmĀ© zĀ;ġleĀ¾itosti. OvĀ;ġem tyto nebo podobnĀ© pĀ™Ā-znaky bĀ›Ā¾nĀ› popisujĀ- i nealergici. Kde a jak hledat pĀ™Ā-Ā obtĀ-Ā¾Ā-?

NejvĀ-ce
oĀ•i zatĀ›Ā¾ujeme:

pĀ™mi dlouhĀ©m Ā•tenĀ-, pod Ā;ġpatnĀ½m osvĀ›tlenĀ-m, bĀ›hem prĀ;ġce na poĀ•Ā-taĀ•i, Ā™Ā-dĀ-me-li auto, pĀ™mi vĀ;ġech Ā•inn vyĀ¾adujĀ- zrakovou soustĀ™edĀ›nost

UnavenĀ© a rozostĀ™enĀ© vidĀ›nĀ-

RozpoznĀ;ġnĀ- Ā•navy oĀ•Ā-, na rozdĀ-l od jinĀ½ch zrakovĀ½ch onemocnĀ›nĀ-, nĀ;ġm zĀ™Ā-dkaky Ā•inĀ- problĀ©m. VĀ›tĀ;ġinou totiĀ¾ moc dobĀ™e vĀ-me, v jakĀ© situaci nĀ;ġs oĀ•i zaĀ•aly bolet, pĀ;ġlit Ā•i svĀ›dit. V nĀ›kterĀ½ch pĀ™Ā-padech bĀ½vajĀ- spĀ-Āje usazenĀ©, jindy zase suchĀ©. K typickĀ½m pĀ™Ā-znakĀ™ patĀ™Ā-takĀ© zvĀ½ġenĀ;ġ citlivost na svĀ›tlo. VzĀ;ġcnĀ;ġi se objevuje i rozmazanĀ© vidĀ›nĀ-, vidĀ›nĀ- dvojmo nebo poruchy zaostĀ™ovĀ;ġnĀ- do rĀ›znĀ½ch vzdĀ;ġlenostĀ-.

PĀ™edchĀ;ġzet Ā•navĀ› oĀ•Ā- se dĀ;ġ.
ObecnĀ› odbornĀ-ci doporuĀ•ujĀ- drĀ¾et se nĀ›kolika nĀ;ġsledujĀ-cĀ-ch zĀ;ġsad:

SvĀ›tlo

PĀ™mi Ā•tenĀ- nebo drobnĀ© prĀ;ġci dbejte na sprĀ;ġvnĀ© osvĀ›tlenĀ-.

Kniha nebo pracovnĀ- plocha by mĀ›ly bĀ½t dobĀ™e nasvĀ-ceny, ale zĀ;ġroveĀ• by zdroj svĀ›tla nemĀ›l svĀ›tit do oĀ•Ā-. PĀ™mi sledovĀ;ġnĀ- televize je vhodnĀ›ġĀĀ- mĀ-t mĀ-stnost lehce osvĀ›tlenou jeĀ;ġtĀ› jinak neĀ¾ jen obrazovkou Ā•“ oĀ•i se tak mĀ©nĀ› unavĀ-, protoĀ¾e se snĀ-Ā¾Ā- kontrast mezi televizĀ- a okolnĀ-m prostĀ™edĀ-m.

PoĀ•Ā-taĀ•

PoĀ•Ā-taĀ• umĀ-stĀ›te do vzdĀ;ġlenosti pĀ-l metru pĀ™ed sebe (nĀ›kdy se doporuĀ•uje i vzdĀ;ġlenost jednoho metru). Pokud je text pĀ™Ā-liĀ;ġ malĀ½, zvĀ›tĀ;ġete velikost pĀ-sma. Obrazovka by mĀ›la bĀ½t umĀ-stĀ›na v Ā•rovni oĀ•Ā- nebo lehce nĀ-Ā¾e. KlĀ;vesnici mĀ›jte rovnĀ› pĀ™ed obrazovkou, umoĀ¾nĀ- to pĀ™Ā-mĀ½ pohled na obrazovku. Nastavte sprĀ;ġvnĀ› jas a kontrast monitoru. PozadĀ- textu by vĀ;ġm nemĀ›lo pĀ™ipadat ani moc svĀ›tlĀ© ani tmavĀ©. MĀ-rnĀ© snĀ-Ā¾enĀ- kontrastu vede k menĀ;ġm nĀ;ġrokĀ™ na oĀ•i. Odlesky z okolĀ- mĀ-Ā¾ete minimalizovat antireflexnĀ- deskou. UdrĀ¾te Ā•istou obrazovku Ā•“ prach mĀ-Ā¾e nadmĀ›rnĀ› odrĀ;ġet svĀ›tlo z okolĀ-.

Relaxace

Dopřijte oči-m oddych od ustavičného pohledu na monitor.

Konkrétně je doporučeno se po dvaceti minutách alespoň 20 sekund dít

na kam do dálky. Existují i různé relaxační cvičení, při kterých si svaly oka

odpočinou a zkusíte například vložit obličej se zavřenýma očima na pár

sekund do dlaní, nadechnout se nosem, na chvíli zadržet dech a potom pomalu

vydechnout. Mrkejte vědomě a systematicky. Přes monitor tak můžete měnit neobvykle

a oči se stávají vysušenými a zranitelnými. Pokud máte i tak oči vysušené,

zvažte použití vlněné tkaniny tzv. umělého slz (oční kapky na zvlhčení). Noste správně korigované brýle. Vyplatí

tak speciální brýle a kontaktní čočky pro práci na počítači. Správně i lůžko alergických pŕíznaků zvláště

vašich očí-

váš zřítí.

Pokud ani při dodržování

všechných rad neobstane, navštivte odborníka. Prohlídka pak

rozhodně neodkládejte, pokud si všimnete vŕpadku v zorném poli nebo objeví-li

se dvojitě vidění. zdroj: internet P.S. Kterým oči-m tŕko odoláte? dŕtŕ? partnera? svého chlupatého kŕmoš