

Czy dokuczają Ci objawy cyfrowego zmęczenia wzroku?

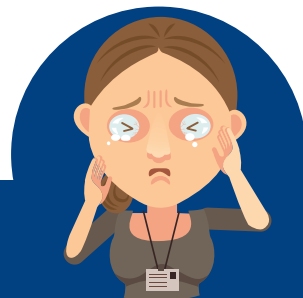
Jeżeli skupiasz wzrok na ekranach urządzeń elektronicznych lub wykonujesz inne zadania wzrokowe w blizy przez ponad dwie godziny dziennie możesz odczuwać cyfrowe zmęczenie wzroku.

Sprawdź objawy cyfrowego zmęczenia wzroku.



BÓLE GŁOWY

Jeśli odczuwasz bóle głowy w części skroniowej, lub w okolicach oczodołu to znak, że mięśnie poruszające gałką oczną mogą być zmęczone ze względu na zbyt długi czas spędzony z urządzeniami cyfrowymi.



ZMĘCZENIE OCZU

Zmęczenie oczu to częsta dolegliwość wśród osób pracujących w biurach. Jeśli odczuwasz ból lub zmęczenie oczu to znak, że możesz przemęczać wzrok spędzając zbyt dużo czasu wpatrując się w wyświetlacze elektroniczne.



ZMĘCZENIE

Odczuwasz ogólne przemęczenie i jedyną ulgą na koniec dnia jest zamknięcie oczu? Być może Twój organizm mówi Ci, że Twój wzrok pracuje zbyt ciężko. Kiedy zamykasz oczy nie musisz na nic patrzeć i Twoje oczy w końcu mają czas na relaks.



ZAMGLONE WIDZENIE

Gdy chcesz szybko przenieść wzrok na dal, mięśnie oka nie mogą się rozluźnić na skutek zbyt długiego wpatrywania się w ekran urządzenia cyfrowego. W efekcie w ciągu dnia możesz czasami widzieć niewyraźnie.



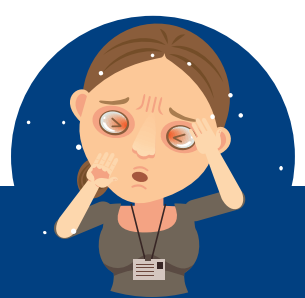
NADWRAŻLIWOŚĆ NA ŚWIATŁO

Wielkość źrenicy jest kontrolowana przez mięśnie. Jeśli silne światło, szczególnie w nocy dotrze do naszego oka to źrenica musi się zwężyć bardzo szybko. To powoduje ból i wywołuje nadwrażliwość.



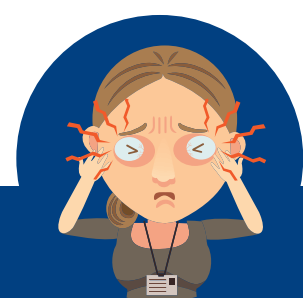
SUCHOŚĆ OCZU

Zazwyczaj mrugamy ok 20 razy na minutę. Podczas czytania tekstu ilość mrugnięć spada do 15. Podczas korzystania z komputera (10), telefonu lub tabletu jeszcze mniej (6-8). To powoduje wysychanie oczu.



GORSZE WIDZENIE W NOCY

Na koniec dnia, gdy jest już ciemno możesz odczuwać pogorszenie widzenia. Dzieje się tak ze względu na przemęczenie wzroku, który skupiał się cały dzień na urządzeniach cyfrowych.



PODRAŻNIONE OCZY

Często przecierasz oczy? Może to być spowodowane przemęceniem wzroku, które powoduje podrażnienie, pieczenie.



OBNIŻONA KONCENTRACJA

Jeśli odczuwasz problemy ze skupieniem uwagi podczas czynności wykonywanych w bliskiej odległości to przyczyną może być cyfrowe zmęczenie wzroku. Większość objawów zmęczenia wzroku jest bardzo niekomfortowa co powoduje rozdrażnienie.

Zapytaj swojego Optyka,

jak soczewki Sync III mogą pomóc Twoim oczom zrelaksować się w cyfrowym świecie.