



#bodidirekten

**@direktni:** Aljoša, Andrej, Damir, Daniel, Erika, Franz, Gabriel, Helena, Ines, Jakob, Johanna, Julijan, Leo, Martin, Martina, Nicolò, Sanja, Svetlana in Veronica

petek, 11. decembra 2020 | št. 39 | leto II

mladi@primorski.eu

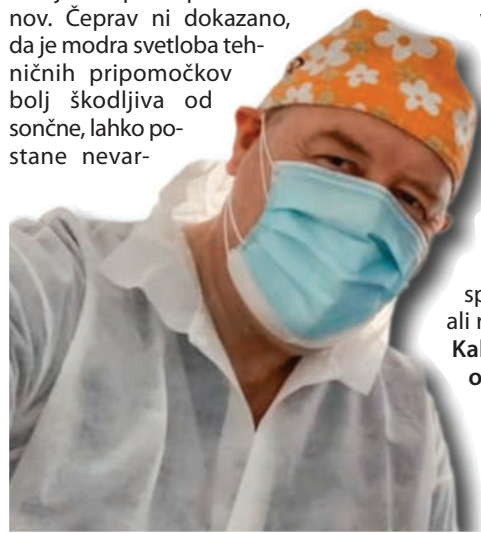
# Škodljivi učinki zaslonov na vid: kako jih preprečimo?

**D**anes veliko časa preživimo pred računalniki in telefoni. Ste se kdaj vprašali, kakšne posledice ima to na naše telo, še posebej na vid? Opravili smo intervju z dr. Eugeniem Sancinom, okulistom, ustanoviteljem in vodjo centra Eye Care v Trstu, ki nam je pojasnil, kakšne so posledice uporabe tehnoloških naprav in kako lahko zaščitimo oči pred poškodbami.

## Zakaj je umetna modra svetloba škodljiva?

Modra svetloba je del modrega/vijoličnega spektra barv, ki ima značilno kratkovalovno dolžino. Ta vrsta svetlobe vpliva na celice mrežnice. Največ modre svetlobe dobi telo od sončne svetlobe, manjši del pa z uporabo zaslonov. Čeprav ni dokazano, da je modra svetloba tehničnih pripomočkov bolj škodljiva od sončne, lahko postane nevar-

na, če smo izpostavljeni dlje časa. Poškodba oči je torej odvisna od časa izpostavljenosti in jakosti modre svetlobe. Pri otrocih in mladostnikih je naravni sistem zaščite očesa manj razvit. Večja količina svetlobe torej prodre skozi lečo, stranski učinki pa so posledično močnejši in hujsi. Ima pa modra svetloba tudi pozitivne učinke, saj spodbuja izločanje melatonina. To je hormon, ki uravnava ritem budnosti in spanja in privede do boljšega spanca in hormonskega delovanja. Telo začne proizvajati melatonin po sončnem zahodu, uporaba tehnoloških pripomočkov pred spanjem pa zmanjšuje naravno sintezo in izločanje tega hormona, zato uporaba računalnika ali mobilnega telefona v večernih urah ni priporočljiva. Neuravnoteženo izločanje melatonina privede do slabšega spanca, razburjenosti in težav pri koncentraciji. Poleg tega hormonska neuravnoteženost zmanjša delovanje sistemov, ki nas ščitijo pred sladkorno boleznijo, kardiovaskularnimi težavami, rakom ipd. Zato je priporočljivo, da se vsaj dve uri pred spanjem izognemo uporabi telefona ali računalnika.



## Kakšni so vzroki za utrujene in suhe oči?

Utrujenost oči je premo sorazmerna z razdaljo oči od zaslona. Večja je razdalja med očmi in zaslonom, manj so oči obremenjene. Gledanje v zaslon na krat-

ki razdalji je tako glavni vzrok za utrujenost oči. Oko se utruji, ko je razdalja manjša od enega metra. Ko je oko podvrženo velikemu naporu, nastopijo posledice suhih, vnetih in bolečih oči ali celo podvojen vid.

## Kako si lahko spočijemo oči in pomagamo, da bodo čim manj obremenjene?

Da bi si spočili oči, svetujemo pravilo 30-30-30: po 30 minutah dela pred računalnikom se ustavimo za 30 sekund in gledamo v daljavo na razdalji 30 metrov (lahko gledamo skozi okno ali gremo ven in opazujemo okolico). Gledanje predmetov na večjih razdaljah pomaga, da si oko spočije. Pomembno je, da preživljamo vsaj eno uro dnevno na odprtem, pri čemer samodejno gledamo predmete na večjih razdaljah. Če ne gre drugače, nam lahko okulist predpiše uporabo zaščitnih očal ali kapljic, ki pomagajo vlažiti oči. Mladi so zelo izpostavljeni modri svetlobi, predvsem zdaj, ko izobraževanje poteka na daljavo; zato bi bilo dobro, da bi omejili uporabo tehnoloških pripomočkov za zabavo in preživljanje prostega časa. Idealno naj ne bi strmeli v zaslon več kot 4 ure neprekinjeno na dan.

## Ali obstaja povezava med pretiranim gledanjem v zaslone in razvojem motenj vida?

To zaenkrat še ni dokazano, lahko pa pripomore k temu, da se izrazijo že prej prisotne težave. V tem primeru okulist odloči, ali potrebujemo očala ali ne.

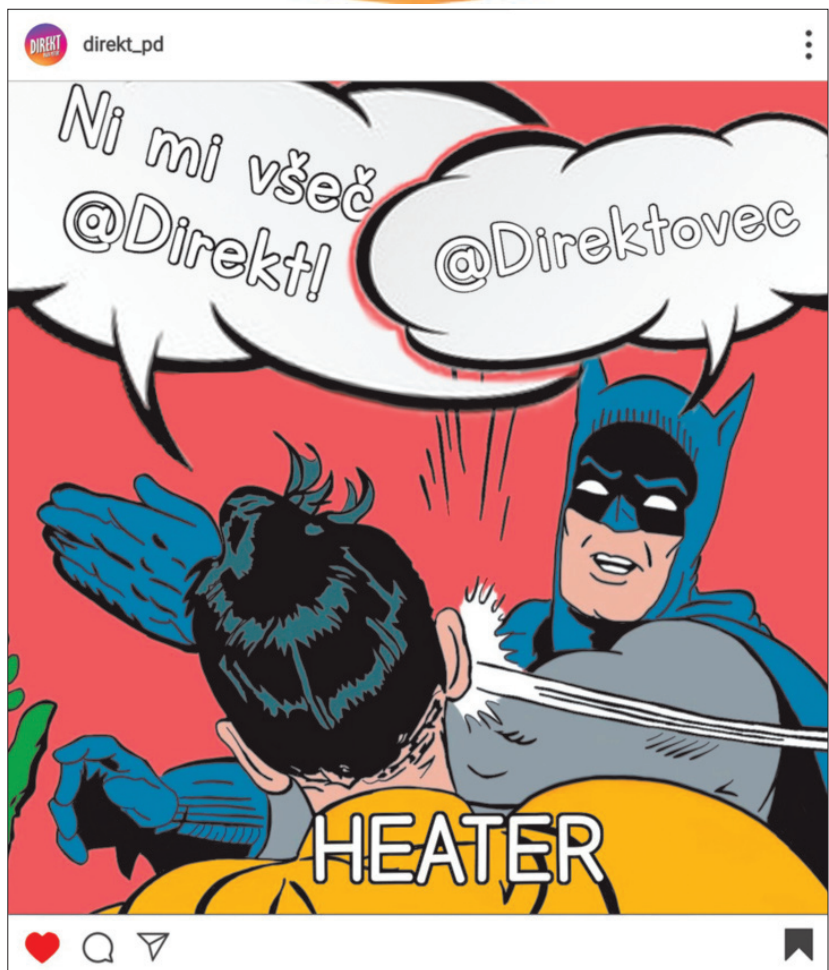
## Očala ali leče?

**Z** očmi se ukvarjajo tudi optiki, ki pa imajo svoje mesto med očali. Obiskali smo optiko Malalan na Opčinah, kjer smo se srečali z mladim optometriстом Matejem Malalanom. Leta 2014 je diplomiral iz optometrije na Univerzi v Bradfordu, v severni Angliji. Nekaj časa je delal v majhnem mestecu blizu Cambridgea, nato pa se je vrnil domov in se zaposlil v družinskem podjetju, ob tem pa nekaj mesecev na leto dela v Angliji. Poleg tega je med letoma 2016 in 2018 poučeval optometrijo na zasebni univerzi v Bologni. Predaval je v angleščini, saj so bila predavanja namenjena študentom, ki bi kasneje hoteli študirati v tujini. Z Matejem smo se najprej pogovarjali o tem, ali je večje število ur pred računalnikom v tem času vplivalo na povečanje prodaje očal, vendar nam je povedal, da to opažajo že zadnjih nekaj let. »Študije so pred nekaj leti pokazale na trend kratkovidnosti, in sicer bo leta 2050 polovica populacije kratkovidna, predvsem zaradi gledanja bližnjih predmetov. Kratkovidnost pa lahko privede tudi do patoloških stanj očesa.« Večje povpraševanje po očalih torej ni ena izmed novosti, ki jih je prinesel koronavirus, je pa seveda prišlo do povečanja obiska prodajalne. »Po lockdownu je k nam prišlo veliko strank in večkrat smo jih napotili k okulistu. Predvsem so nam povedali, da so imeli težave, ker se jim je dioptrija zaradi suhih oči poslabšala, nato pa jih je pregledal okulist. Res, veliko ljudi se je zaradi tega oglasilo pri nas.« Zanimivo je tudi dejstvo, da je uporaba očal vse

pogostejša pri mladostnikih in otrocih. »Za kratkovidnost je izredno značilna predvsem genetska komponenta,« je nadaljeval Malalan. »Z vse pogostejšo uporabo telefonov in tablic se sicer ta trend ne pojavi prej, prej pa to opazimo. Otroci imajo kasneje tudi težave z očmi.«

Kaj pa kontaktne leče? »Za kontaktne leče se odločajo predvsem mladi ljudje, pri katerih so razširjene že kar nekaj časa. Opažamo pa razliko pri osebah, ki prvič potrebujejo očala pri približno 45 letih. Nekdaj so si rekli: »Bom pa kupil očala za na blizu.« Danes pa več ljudi povprašuje po multifokalnih lečah, ki popravijo vid tako na daleč kot na blizu. Očala še vedno ostajajo estetski pripomoček, ne bi pa rekli, da se več ljudi odloči za eno ali drugo možnost,« je še povedal optometrist Matej Malalan, ki nam je razložil tudi razliko med obema vrstama pripomočkov. »Če slabo ravnamo z lečami ali ne hodimo na redne preglede, so lahko nevarne. Če z njimi hodimo v bazen, jih prepogosto uporabljamo ali se ne zavedamo, da imamo težave, se pojavi problem. V tem primeru so očala varnejša. Kljub temu pa nekateri otroci izredno dobro skrbijo za kontaktne leče – to so predvsem otroci, ki imajo visoko dioptrijo, zato so zanje leče primernejše. Otroci se namreč pogosto igrajo, očala pa lahko padejo na tla in se razbijejo. Obenem pa so leče za kratkovidne ljudi z višjo dioptrijo bolj funkcionalne, saj ob izboljšanju vida nudijo tudi boljše sliko.«

Nazadnje smo Mateja še vprašali, ali je prisoten trend nošenja očal izključno kot modni dodatek. »V naših krajih se to ne dogaja množično, o tem sem govoril tudi s kolegi preostalih tržiških optik. Je sicer tudi nekaj takih slovenskih strank, ampak mislim, da ljudje kupujejo taka očala preko spleta. Sem ne prihajajo tako pogosto.«



- janez\_janša:** Ruf mich, Angela!
- arseniolupen:** Žiga žaga poje žaga (🎵🎵 i note)
- daniela.pallotta:** NEEEEEE, si požagal božično drevo!!!!!!
- regioneAbruzzo:** Orange is the new red!
- italijanskavlada:** NE.
- gledališčelaskala:** Going on fire today ...
- jamalascaux:** Lascaux je kompleks podzemnih jam v jugozahodni Franciji, ki je poznan po paleolitskih jamskih poslikavah.
- glinščica\_official:** Pripravite polja. Prihaja poplava.
- reka\_nil\_official:** Prihaja biava ...
- anže.logar:** Neeee DiMaiooo :( zakaj te ne obiščem ...
- gigidima:** Ehh mulon škuža maa Lamorgese jma Kovid :/
- občina\_rebentabor:** Če postanemo ponovno oranžni, nam bo treba it osvajat ozemlje ...
- občina\_zgonik:** Se strinjam.
- občina\_col:** Alora mi bomo zahtevali neodvisnost.
- pangos\_young:** rock n roll train!

