

Produktivitu Čechů zabíjejí nevhodné brýle. Nenaletěte levným řešením, která stav jen zhoršují, radí odborníci

8.11.2023 - | PROTEXT

Dlouhodobé statistiky našich měření ve firmách dokazují, že až 99 % změřených zaměstnanců má korekční vadu, přičemž z tohoto čísla až 55 % ji vůbec neřeší.

"Dlouhodobé statistiky našich měření ve firmách dokazují, že až 99 % změřených zaměstnanců má korekční vadu, přičemž z tohoto čísla až 55 % ji vůbec neřeší," uvedl Martin Slaný, odborný garant a optometrista oční optiky FOKUS a dodal: "Kromě únavy, snížení pracovního výkonu, různých symptomů zhoršení kvality vidění a bolesti očí ovlivňuje nekorigovaná zraková ostrost i způsob držení hlavy a těla. kompenzačním držením těla, které se ve velmi krátké době projevuje bolestí různých částí těla, nejčastěji hlavy a krku, které zdánlivě nesouvisí s nekorigovanou kvalitou vidění."

Tato slova potvrzuje i Vedoucí studijního oboru Diplomovaný optometrista na Střední zdravotnické škole v Košicích, Mgr. Andrej Slaninka: *"Dbejte o svůj zrak i když nenosíte dioptrické brýle a dopřejte svým očím dostatečný odpočinek. Pokud nosíte dioptrické brýle a pracujete na denní bázi s počítačem nebo chytrým telefonem, doporučuji přidat si ochrannou vrstvu před modrým světlem, aby byl váš zrak chráněn. S důvěrou se také můžete obrátit na pracovníky oční optiky, očních optiků a optometristy, kteří vám poradí a v případě, že potřebujete brýle, změří vám zrak a navrhnou nejvhodnější řešení pro vás."*

Levná řešení mohou stav jen zhoršit

Při pocítování prvotních problémů Češi často sahají po levných korekčních pomůckách, které jim pocitově dokážou ulevit. Najít je můžete v internetových obchodech, ale také v drogeriích či potravinových řetězcích jako univerzální brýle. Tyto pomůcky jsou často vyrobeny z méně kvalitních materiálů a jejich konstrukce může být nepřesná. Tyto nedostatky mohou způsobit nepříjemné pocity při nošení brýlí nebo dokonce alergické reakce. *"Levné brýle často nemusí mít přesně stanovenou dioptrii, což může způsobit nepřesné korekce zraku. V začátku se může zdát, že s brýlemi dobře vidíte, avšak jejich používání vědět ke zhoršení zraku nebo jiný problém se zrakem,"* uvedl Martin Slaný z oční optiky Fokus a dodal: *"Kromě toho, levné materiály mohou být náchylné ke škrábancům a poškozením, které zapříčiňují zhoršenou kvalitu vidění a zvyšují námahu zraku. Stejně tak jim chybí garance filtrování škodlivých záření jako je například UV či umělé modré světlo podle evropské normy. Investice do kvalitní korekční pomůcky je proto investicí do zdraví a zraku, coby našeho nejdůležitějšího smyslu, a měla by být prioritou pro každého jednoho z nás,"* dodal Martin Slaný.

Požádejte svého zaměstnavatele o vyšetření, pokud cítíte zhoršení

Mnozí čeští zaměstnanci nevědí, že pokud se jim zhorší zrak při práci se zobrazovacími jednotkami, zaměstnavatel by měl proplatit brýle nebo kontaktní čočky. Vychází to z nedávného přelomového rozhodnutí soudního dvora Evropské unie, které se týká všech členských zemí EU.

Proto v případě, že pracujete s počítačem nepřetržitě několik hodin denně, je důležité pravidelně absolvovat měření zraku. *"V žádném případě nestupte k tzv. samodiagnostice a rozhodně nedoporučuji sahat po nouzových řešeních v podobě univerzálních kancelářských brýlí. Tyto pomůcky mají často přímo až kouzelný popis produktu, ale jejich efekt už tak kouzelný není."*

Neindividuálně umístěné brýlové středy hotových dioptrií často způsobují bolesti hlavy, zvýšenou únavu či problém s koncentrací a podle mých zkušeností spíše přivodí z dlouhodobého hlediska další problémy se zrakem," uzavírá Martin Slaný.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/produktivitu-cechu-zabijeji-nevhodne-bryle-nenalette-levnym-resenim-ktera-stav-jen-zhorsuji-radi-odbornici/2437817>