Nepoužívate pri počítači okuliare s blokovaním modrého svetla? Toto by ste mali vedieť

14.7.2026 - Filip Spevár | Zajtra studio spol.

Okuliare proti modrému svetlu nájdete dnes takmer všade, od kamenných predajní cez reklamy až po tváre kolegov vo vašej kancelárii. Sľubujú ochranu očí pred škodlivým žiarením z obrazoviek, no realita je oveľa zložitejšia. Niektorí používatelia na ne nedajú dopustiť, iní nepociťujú žiadny rozdiel. Výskumy pritom ukazujú, že prínos závisí najmä od dôvodu, prečo ich nosíte, informuje ClevelandClinic.

Očná lekárka Kathleen Petro upozorňuje na rozšírený omyl, ktorý vo všeobecnosti prevláda v hlavách ľudí. Niektorí si podľa nej neuvedomujú, že za ich ťažkosťami zvyčajne stojí niečo úplne **iné než modré svetlo.** Hlavným zdrojom tohto žiarenia totiž nie sú displeje, ale práve slnko. Navyše samotné modré svetlo nie je škodlivé, práve naopak, určité množstvo potrebujeme pre zdravý zrak.

Únava očí?

Najčastejším argumentom predajcov býva zmiernenie únavy očí po dlhom sedení pri počítači. Americká akadémia oftalmológie však takéto okuliare na **tento účel neodporúča.** Podľa Petro spočíva problém inde. Pri sledovaní obrazovky žmurkáme podstatne menej a zaostrujeme na blízky predmet, čím sa rohovka vysušuje a dostavuje sa nepríjemné pálenie.

Zdroj: Pexels

Neobstojí ani tvrdenie o dlhodobej ochrane zraku. Súčasné poznatky nepotvrdzujú, že by množstvo modrého svetla vyžarované z televízora, telefónu či tabletu dokázalo poškodiť sietnicu alebo vyvolať očné ochorenie. Riziko predstavuje skôr nadmerné **vystavenie slnečnému žiareniu,** ktoré vydáva neporovnateľne viac modrého svetla než všetky vaše digitálne prístroje dohromady.

Nemali by ste prehliadnuť:

- **Disney+ by mohlo nasledovať Spotify. Prísť by mala verzia s reklamami**
- **Smart Poisťovňa 2026 powered by Zajtra.sk: Rozhodnite, ktorá poisťovňa je najviac smart!**
- **Android Auto vám už padať nebude. Prichádzajú nové vylepšenia od Google**

Jedinou oblasťou s reálnym potenciálom zostáva spánok. Modré svetlo večer signalizuje mozgu, aby zostal bdelý, a telo v reakcii naň znižuje tvorbu melatonínu. Niektoré štúdie pripúšťajú, že filtrujúce okuliare môžu zaspávanie uľahčiť. Lekárka však dodáva, že **zdravé spánkové návyky** zavážia prinajmenšom rovnako, ak nie viac.

1. **Dodržiavaj pravidelný režim** – choď spať a vstávaj približne v rovnakom čase aj cez víkend.
2. **Vytvor si príjemné prostredie** – spálňa by mala byť tmavá, tichá, vyvetraná a skôr

chladnejšia.

3. **Večer sa vyhni kofeínu a ťažkým jedlám** – káva, energetické nápoje či výdatná večera môžu zaspávanie zhoršiť.
4. **Cez deň sa hýb a choď na denné svetlo** – pravidelný pohyb a pobyt vonku pomáhajú nastaviť prirodzený spánkový rytmus.
5. **Pred spaním spomaľ** – pomôcť môže čítanie, teplá sprcha, pokojná hudba alebo jednoduché dychové cvičenie.

Okrem toho pri práci s počítačom môžete dodržiavať aj to, že budete každých dvadsať minút sa na dvadsať sekúnd zahľaďte do vzdialenosti zhruba šesť metrov, **vedome viac žmurkajte,** seďte od monitora aspoň na dĺžku ruky a zväčšite si písmo. Pomôžu aj umelé slzy, obmedzenie večerného pozerania do displeja a pravidelná kontrola u očného lekára.

https://www.mojandroid.sk/nepouzivate-pri-pocitaci-okuliare-s-blokovanim-modreho-svetla-toto-by-ste-mali-vediet