**Jaki wpływ ma nauka zdalna na nasze oczy?**

**Przeniesienie nauczania do sieci internetowej zwiększyło długotrwałą pracę z bliska przed ekranami urządzeń cyfrowych. Wstępne wnioski pokazują, że nauczanie online wpływa negatywnie na narząd wzroku i ogólny stan zdrowia.**

Osoby, które średnio spędzały przed komputerem mniej więcej 2-4 godziny w sytuacji nauczania zdalnego spędzają nawet 6 godzin lub więcej. Najczęstszymi objawami jakie pojawiają się w takiej sytuacji jest zmęczenie oczu, suchość oczu, zaczerwienienie, piecznie czy łzawienie. Może też pojawić się ból oczu czy ból głowy, ciężkość powiek czy nawet światłowstręt. Pojawiającymi się objawami jest też podwójne widzenie czy drganie powiek.

Przebywanie w zamkniętym pomieszczeniu przed ekranem komputera, który znajduje się około 60 cm od twarzy powoduje stały odbiór wrażeń wzrokowych. Większy skurcz akomodacji doprowadza do zmęczenia oczu, nawet może powodować zamazywanie obrazów i z biegiem czasu krótkowzroczność.

*Pracując długo przed ekranem komputera powinniśmy zastosować odpowiednią profilaktykę.**Ważne są**regularne przerwy co 20 minut, aby dać odpocząć oczom. Warto popatrzeć na różne odległości, aby pobudzić akomodację do pracy na różnych odległościach daleko, pośrednio np. ściana i blisko klawiatura. To zapobiega skurczom akomodacji. Powinniśmy również zwrócić uwagę na odpowiednie oświetlenie. Oczy najlepiej funkcjonują w świetle dziennym, jeśli nie mamy takiej możliwość warto aby na ekran padało kilka strumieni światła, a kontrast pomiędzy ekranem a światłem w pomieszczeniu był jak najmniejszy. Monitor powinien znajdować się od 45 do 75 cm od naszej twarzy nieco wyżej poziomu oczu. Często podczas pracy zapominamy również o mruganiu co powoduje niewystarczające nawilżenie. Warto przymknąć na chwilę oczy w sytuacji zmęczenia światłem ekranu. Zamknięcie oczu na minutę daje nie tylko odpoczynek, ale też relaksuje. Po pracy dobrze jest odpocząć podczas spaceru, czas spędzany na świeżym powietrzu ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i całego układu wzrokowego, który rozluźnia się podczas patrzenia na duże odległości.* – wyjaśnia optometrysta Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Osoby, które regularnie przez długi czas pracują przed monitorem powinny regularnie kontrolować wzrok u specjalisty. Gdy pojawią się dolegliwości wizyta jest już konieczna. W takiej formie pracy może pojawić się zespół dolegliwości, które nazywane są syndromem widzenia komputerowego, czyli problemy z akomodacją, konwergencją czy zaburzeniami na powierzchni oka.

Jedną z dolegliwości, która może się pojawić jest zespół suchego oka. Często delikatna warstwa ochronna oka przy długotrwałej pracy przed ekranem komputera, w klimatyzowanych pomieszczeniach powoduje, że film łzowy jest niszczony przez czynniki zewnętrzne. Może wówczas wystąpić pogorszenie widzenia. Nie są wówczas także prawidłowo wypłukiwane zanieczyszczenia czy bakterie, które mogą szkodzić. Brak filmu łzowego utrudnia dostarczanie tlenu z powietrza, wówczas oko źle widzi i źle pracuje. Kiedy długo pracuje się przed komputerem zwiększa się napięcie akomodacyjne, które przy długim i wzmożonym wysiłku jest jednym z najczęstszych powodów rozwoju krótkowzroczności, a niezauważona i lekceważona wada może się zwiększać.