
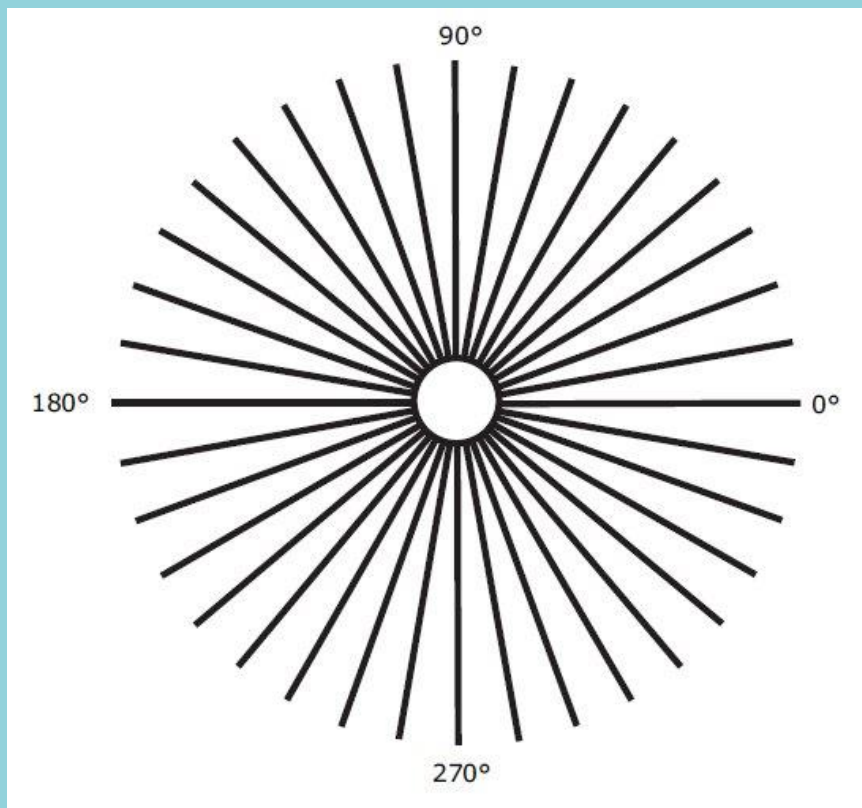


6 sposobów na zmęczone oczy przy komputerze

- 1. Zastosuj metodę 20-20-20 - co 20 minut spójrz powyżej 6m (20stóp) przez 20 sekund**
 - 2. Patrz na zielone! (zielen działa kojąco)**
 - 3. Wykonuj okrężne ruchy gałkami oczu w celu rozluźnienia napięcia**
 - 4. Włącz filtry blokujące niebieskie światło - są w ekranach komputerów i telefonów (ewentualnie kup okulary z niebieskim filtrem)**
 - 5. Pij odpowiednią ilość wody!**
 - 6. Po pracy nie patrz w telefon- idź na spacer, idź pobiegaj, idź na rower!**
- 

Astygmatyzm – co to jest i skąd się bierze?



Astygmatyzm jest bardzo ciekawą wadą wzroku, a cylindry to są soczewki okularowe, które tą wadę korygują.

Musisz wiedzieć, że przyczyną astygmatyzmu jest niekolisty kształt rogówki oka. W normalnej sytuacji rogówka ma kształt kuli dzięki czemu skupia wszystkie promienie wchodzące do oka na siatkówce (tak – obraz na siatkówce jest odwrócony). Gdy masz astygmatyzm Twoja rogówka ma kształt piłki od rugby, a nie kuli, dlatego promienie są załamywane nieregularnie, zależnie od osi tego wykrzywienia.

To dlatego wszystko co widzisz jest jakby przekrzywione. Mylisz litery, a gdy jesteś zmęczony rozmazuje się wszystko i notorycznie trzesz czy.

Objawy astygmatyzmu

Objawy astygmatyzmu to przede wszystkim niewyraźne widzenie, ale również czołowe bóle głowy, przekrzywianie głowy, częste mrużenie, mruganie i tarcie oczu. Bardzo często pacjenci szybko się męczą podczas jazdy samochodem, a wręcz jej unikają. Astygmatyzm jest często mylony ze zwykłym przemęczeniem, ponieważ dolegliwości, zmniejszają się, gdy pacjenci są wypoczęci.

Osoba z astygmatyzmem widzi proste linie jako krzywe, punkty jak elipsy, linie w osi np. pionowej widzi ciemniejsze niż w osi poziomej.

Niekorygowany astygmatyzm u małych dzieci może prowadzić do jedno lub obuocznego niedowidzenia.

Astygmatyzm – rodzaje

Najczęściej spotykamy astygmatyzm rogówkowy. Znacznie rzadziej astygmatyzm soczewkowy, w którym za rozmazany obraz odpowiada nieregularny kształt soczewki (w wyniku wady wrodzonej, stożka lub garba kulistego przedniego albo tylnego soczewki).

Astygmatyzm **nadwzroczny** spotykamy w sytuacji gdy obydwa ogniska znajdują się za siatkówką oka, astygmatyzm **krótkowzroczny**, gdy obydwa ogniska są przed siatkówką, a **mieszany**, gdy jedno jest za, a drugie ognisko przed siatkówką.