**Akių nuovargis: naujojo amžiaus liga ir 5 patarimai, kaip jos išvengti**

*Informacija žiniasklaidai, 2020.01.29*

**Žaibišku greičiu besivystančios skaitmeninės technologijos, greitas gyvenimo ritmas ir dažnas stresas šiuolaikinio žmogaus sveikatai kelia vis daugiau problemų. Didžiąją savo laiko dalį praleidžiame biuruose prie kompiuterių ekranų, todėl natūralu, jog XXI amžiuje žmonės vis dažniau susiduria su liga, kurią tikriausiai teko patirti kiekvienam – astenopija arba kitaip – akių nuovargiu. „Vision Express“ optometrininkė Božena Kuftin teigia, kad akių nuovargis gali signalizuoti ir kitas akių ligas, tad būtina žinoti, kaip to išvengti.**

„Galvos skausmas ar svaigimas, akių sausėjimas ar, atvirkščiai, stiprus ašarojimas, neryškus matymas ar jautrumas šviesai – visi šie simptomai gali signalizuoti, jog jūsų akys pavargo. Žinoma, galite trumpam pailsinti akis ir vėl viskas susitvarkys, tačiau jeigu nespręsite priežasčių, dėl kurių atsiranda šie simptomai, akių nuovargis kankins dažnai. Todėl labai svarbu atkreipti dėmesį į savo savijautą ir neignoruoti simptomų, kurie gali peraugti į rimtesnes problemas“, – sako B. Kuftin.

Akių nuovargis kankina daugumą šiuolaikinių žmonių, tačiau tai nėra problema, jeigu žinai būdus, kaip jo išvengti. „Vision Express“ optometrininkė B. Kuftin pristato net 5 būdus, kaip kovoti su nuolatiniu akių nuovargiu ir kokių priemonių galite imtis jau šiandien, jog užtikrintumėte gerą savo akių sveikatą.

1. **Kontroliuokite laiką prie ekranų**

Dažnai po darbo žmonės jaučiasi pavargę, išsekę, jiems skauda galvą – taip yra todėl, jog ne tik darbe, bet ir namuose mes didžiąją savo laiko dalį praleidžiame prie kompiuterių ekranų. Ne veltui vis dažniau linksniuojamas terminas – kompiuterinis regos sutrikimo sindromas (KRSS). Šiam sindromui būdingi įvairūs simptomai, o vienas pagrindinių – pavargusios akys.

„Pastebiu, jog šiuolaikiniai žmonės kuo toliau, tuo dažniau susiduria su akių sausumo problema, o pagrindinė to priežastis dažnai būna neribojamas darbas su kompiuteriu. Mes, optometrininkai, puikiai suprantame, jog kompiuterio atsisakyti šiais laikais beveik neįmanoma, tačiau sąmoningai kontroliuoti laiką praleidžiamą dirbant su kompiuteriu – tikrai galima“, – sako optometrininkė.

Lengviausia tai padaryti – vadovautis auksine 20-20-20 taisykle, kuri, pasak optometrininkės, yra viena efektyviausių ir lengviausiai pritaikomų praktikoje:

„20-20-20 taisyklė yra labai paprasta, viskas, ką jums reikia padaryti, tai dirbant kompiuteriu kas 20 minučių daryti trumpą 20 sekundžių pertrauką, kurios metu reikia žiūrėti į pasirinktą daiktą 20 metrų atstumu. Per šią trumpą pertraukėlę normalizuojasi akių mirksėjimas, sudrėksta akių vyzdžiai ir akių raumenys atsipalaiduoja”.

1. **Patogus darbas prie kompiuterio**

Jeigu jūs dirbate sėdimą darbą biure, reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į tai, kiek laiko praleidžiate prie kompiuterio ir kaip dažnai darote pertraukas, bet ir į tai, ar jūsų darbo vieta yra patogi ne tik jūsų kūnui, bet ir jūsų akims.

„Norint, kad po 8 darbo valandų nesijaustumėte pervargę ir išsekę, pirmiausia reikėtų atkreipti dėmesį į savo darbo vietą. Rekomenduojama, kad kompiuterio ekranas būtų nutolęs bent 40 cm. Sėdint arčiau akys labiau įsitempia, todėl jų raumenys pavargsta. Taip pat reikia nepamiršti, jog žiūrint į kompiuterio ekraną, akių žiūrėjimo kampas turi būti kiek žemesnis, negalima į kompiuterio ekraną žiūrėti tiesiai“, – perspėja specialistė.

„Taip pat labai svarbu ir pačio ekrano parametrai, t.y. ryškumas. Ekranas neturi būti pernelyg ryškus, nes nuolat jus akins, ar pernelyg tamsus – tokiu atveju turėsite prisimerkti, norėdami įžiūrėti tekstą. Blogiausia, jog mūsų akys tiek prie labai ryškaus, tiek prie tamsaus ekrano pripranta ir, laikui bėgant, mes galime nebepastebėti skirtumo. Tačiau akys bus nuolatos įsitempusios ir pavargusios“, – sako optometrininkė.

1. **Svarbi patalpų oro kokybė**

Šiais laikais žmonės vis dažniau skundžiasi galvos skausmais, paūmėjusiomis alergijomis ir nuolatiniu nuovargiu, tačiau retai kada susimąsto, jog dėl visų šių dalykų kaltas ne sunkus darbas ar iššūkiai, o patalpų mikroklimatas, kuris turi didelę įtaką mūsų sveikatai.

Ypač tai aktualu žiemos sezono metu, kai kone visą parą praleidžiame šildomose patalpose.

„Sausas oras patalpose, dideli temperatūrų pokyčiai tarp lauko ir vidaus patalpų, drėgmės trūkumas – visi šie dalykai smarkiai susiję su padidėjusiu akių nuovargiu. Nuo sauso ir nevėdinamo patalpų oro labai sausėja akys, jos tampa jautrios. O sausos ir jautrios akys labai greitai pavargsta, sunku ilgą laiką žiūrėti į kompiuterio ekraną, visada kankina jausmas, lyg į akis būtų prikritę smėlio“, – sako B. Kuftin.

Yra keli būdai, kaip to išvengti: 1. Reguliariai vėdinti patalpas ir drėkinti patalpų orą. Taip išvengsite ne tik išsausėjusių ir pavargusių akių, bet ir galvos skausmo, bendro kūno nuovargio. 2. Daugiau laiko praleisti gryname ore. Net jei ir oras nėra pats maloniausias, per dieną bent valandą laiko turite skirti pasivaikščiojimui.

„Šaltuoju sezono metu – patalpas vėdinti būtina. O dabar, kai žiema labai negąsdina, mums net nereikia specialių aparatų, galime tiesiog praverti langus prieš pradedant dirbti arba palikti prasivėdinti patalpas per pietų pertrauką. Nustebsite, kaip pagerės jūsų darbo kokybė ir savijauta. Kartais žmonės linkę ieškoti naujų, modernių būdų, kaip pagerinti savo savijautą ir pamiršta vieną seną gerą taisyklę, kuri veikia visada – grynas oras ir pasivaikščiojimas. Laikas gryname ore duos tokių rezultatų, kad patys nustebsite. Šiais laikais, kai visi važinėjame automobiliais, o šaltuoju sezono metu dar labiau vengiame gryno oro, gali būti, kad būtent to mūsų organizmui ir trūksta labiausiai. Todėl bent valandą per dieną skirkite pasivaikščiojimui, tai pagerins ne tik jūsų fizinę būklę, bet ir emocinę“, – pataria „Vision Express“ optometrininkė B. Kuftin.

1. **Reguliari akių patikra**

Dažnas akių nuovargis gali slėpti ir kitas akių ligas, kurių žmogus iškart nepastebi. Toliaregystė ir astigmatizmas – du paslėpti regėjimo sutrikimai, kuriuos gali signalizuoti dažnas akių nuovargis. Todėl optometrininkė pataria, jog pernelyg dažnai jaučiant akių nuovargį, būtina kreiptis pas specialistus:

„Nors akių nuovargis ir neskamba kaip pati rimčiausia akių problema, tačiau žmonės dažnai nežino, jog šis simptomas gali signalizuoti apie astigmatizmą ar toliaregystę. Esminė problema šiandien yra ta, jog žmonės nėra linkę reguliariai tikrintis akių. Dalis lietuvių vis dar nesitikrina regėjimo laiku ir yra nelinkę į jį investuoti. Tyrimai rodo\*, kad kone ketvirtadalis (net 23 proc.) suaugusiųjų regėjimą tikrinasi kas ketverius-penkerius metus, o 8 proc. tai daro dar rečiau“, – pasakoja B. Kuftin.

Rekomenduojama akis tikrintis kasmet, o jeigu skundžiatės akių sausumu, nuovargiu, galvos skausmais – tai daryti reikėtų ir dažniau. Nes tik patyrę optometrininkai gali pastebėti pradėjusias vystytis ligas ir laiku nukreipti pas gydytojus oftalmologus.

1. **Vitaminai akims**

Reikia nepamiršti ir kito labai svarbaus faktoriaus, kuris padės išvengti akių nuovargio ir palaikys gerą regėjimą – vitaminų.

Žiemos sezono metu visiems mums vienokių ar kitokių vitaminų trūksta. O ir šviežių vaisių, daržovių ar uogų kur kas mažiau. Todėl būtina patiems pasirūpinti savo akių sveikata.

„Vitaminas E ir vitaminas C yra būtini akies gleivių gamybai, jie palaiko akies drėgmę, lėtina senėjimą. Vitaminas D gerina natūralų regėjimo stiprumą ir aštrumą. Jeigu jūsų akys labai jautrios šviesai, tai gali reikšti, jog jums trūksta vitamino B2. Taip pat šaltuoju metu nepamirškite vartoti Omega-3 rūgščių, kurios stabdo akių sausėjimą ir reguliuoja akispūdį, nuo kurio priklauso, ar akys jausis pavargusios ir įsitempusios. Žinoma, nepamirškite ir savo mitybos – riebi žuvis, riešutai, avokadai ir citrusiniai vaisiai – šaltojo sezono nepakeičiamieji ne tik kūnui, bet ir akims“, – sako B. Kuftin.

*\*„Spinter tyrimų“ duomenys. Reprezentatyvaus tyrimo metu apklausti 1009 visos Lietuvos gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus. Lokacija – visa Lietuvos teritorija (65 atrankiniai taškai). Tyrimo data: š. m. balandžio pabaiga.*