

Bole vas oči od neprestanog gledanja u računalo? Biljka će pomoći

Kategorija: MAGAZINA
Žurirano: Ponedjeljak, 28 Svibanj 2018 12:16

Objavljeno: Ponedjeljak, 28 Svibanj 2018 12:16

Sve više ljudi u moderno doba provodi po cijele dane za računalom, a to je loša vijest za oči.
Ako ste i vi u takvoj situaciji trebali bi redovito uzimati stanke, po mogućnosti negdje uz biljke.

Gotovo svi koji rade u uredima znaju kako izgleda kada su im oči umorne.

Oko 80 posto ljudi koji provode više od tri sata dnevno pred računalom misli da im to stvara probleme, a pola od njih kaže da im šteti očima, tvrde iz njemačkog saveza oftalmologa.

Pacijenti kao simptome navode suhe oči, zamagljen pogled, glavobolje, osjetljivost na svjetlo i umor.

Važno je da ljudi koji rade za računalima uzimaju stanke, idealno bi bilo nekoliko puta, jer će to pomoći bolje nego jedna duga.

Biljke u uredu dobre su za prevenciju suhih očiju jer one dodaju vlažnost zraku.

Uz to, monitor bi trebao pod ispravnim kutom u odnosu na prozor i svjetiljke. Treba izbjegavati indrektno osvjetljenje, a oči bi trebale biti 50 do 80 centimetara udaljene od ekrana.

Najvažnije je ipak redovito ići na pregledе oftalmoložima kako bi se na vrijeme otkrili i ispravili problemi s vidom.

(Hina)

