

Okulary do komputera - przydatne czy niepotrzebne?

Napisano dnia: 2023-12-30 19:36:43

 Źródło zdjęcia: freepik.com

Odkąd rozpowszechniła się praca zdalna, a w związku z tym nasze przywiązanie do komputera, często pojawia się pytanie o zasadność noszenia okularów do komputera. Czy to tylko kwestia mody? Czy noszenie okularów do komputera ma realny wpływ na stan wzroku? I co to dokładnie znaczy, że dane okulary są właśnie do komputera? Przekonajmy się!

Okulary do komputera, czyli ochrona przed światłem niebieskim

Kluczowym kryterium, które pozwala nam zaklasyfikować w ten sposób okulary, jest **funkcja ochrony przed światłem niebieskim**. Zjawisko to jest związane z faktem, że każde urządzenie z ekranem emituje światło niebieskie. Mówimy zatem o monitorach komputerowych, laptopach, smartfonach, tabletach, telewizorach. Dotyczy to także ekranów służących np. do odczytywania różnych parametrów podczas pracy służby zdrowia lub kontroli pracy maszyn w zakładach produkcyjnych.

Wpływ światła niebieskiego na wzrok – jeśli jest niewielki – nie ma złego wpływu na zdrowie. Wszak jest ono również częścią naturalnego światła słonecznego (jednak tylko w niewielkiej proporcji). **Problem pojawia się w sytuacji, gdy ekspozycja na światło niebieskie trwa dłużej niż cztery godziny dziennie**. Powinniśmy uzmysłowić sobie, że w ten zakres musimy wliczyć nie tylko nasze obowiązki zawodowe, ale i czas wolny.

Jak światło niebieskie działa na oczy?

Negatywny wpływ światła niebieskiego dotyczy problemów z zasypianiem. Długie godziny przed ekranem stanowią silny bodziec dla mózgu, dlatego powszechna staje się **bezsennaść** oraz **niska jakość snu**. Konsekwencją tego jest brak właściwej regeneracji, pogłębiające się zmęczenie i **trudności z koncentracją**.

Światło niebieskie jest przyczyną coraz częściej stawianej przez okulistów diagnozy – *computer vision syndrome* czyli **syndrom komputerowego widzenia**. Cyfrowe zmęczenie wzroku jest powszechnym doświadczeniem osób, które pracują i uczą się przed komputerem. Pogorszenie samopoczucia i zaburzenia snu odpowiadają w dużej mierze za pogorszenie wydajności, osłabienie zdolności zapamiętywania.

Światło niebieskie ma także zgubny wpływ bezpośrednio na strukturę oczu. Częsta ekspozycja może spowodować postępujące stopniowo **zwyrodnienie plamki żółtej (AMD)**. To oznacza osłabienie ostrości widzenia i zdolności rozróżniania kolorów.

No dobrze, ale czy naprawdę spędzamy przed komputerem tak dużo czasu? Zastanówmy się: przez

internet robimy zakupy, załatwiamy wiele spraw urzędowych. Czytamy bieżące wiadomości z kraju i ze świata, oglądamy filmy i seriale, śledzimy social media. Komputer jest dziś niezbędnym narzędziem nauki dla uczniów i studentów. To wszystko razem sprawia, że narażenie na światło niebieskie przybiera naprawdę ogromną skalę.

Co to znaczy, że okulary są do komputera?

Okulary do komputera to takie, które blokują światło niebieskie. Aby soczewki okularowe pełniły taką funkcję, pokrywa się je **powłoką blue control**. Specjalna warstwa szkła **chroni oczy przed działaniem światła niebieskiego niczym tarcza**.

Jeśli nie masz wady wzroku, a chcesz chronić oczy przed światłem niebieskim, pamiętaj, że **zerówki także mogą być okularami do komputera**. Możesz wybrać stylowe oprawki od projektantów, takie jak okulary Prada (<https://www.wokularach.pl/okulary-korekcyjne-prada>). To doskonała okazja, by znaleźć dla siebie piękny dodatek i wpłynąć korzystnie na swój wizerunek.

Każde okulary mogą pełnić funkcję ochronną dla wzroku, **pod warunkiem odpowiedniego doboru soczewek okularowych**. Możesz wybrać dowolne [okulary korekcyjne męskie](#), a przy wyborze szkła wybierz **wariant zawierający powłokę BLUE**. Dzięki takiemu zabezpieczeniu ograniczysz zmęczenie wzroku. Twoja praca przed komputerem będzie bardziej wydajna.

Warto wybierać oprawki wysokiej klasy, takie jak [okulary Guess](#). Dodatki w dobrym guście będą Twoim znakiem rozpoznawczym – stylowe i niezawodne. To nie tylko funkcja prozdrowotna, ale i stylowe akcesoria, które świetnie się komponują z biznesowym szykiem.