

Jeżeli pracujemy przy komputerze.

Coraz częściej praca przy komputerze staje się naszym obowiązkiem zawodowym. Pracujący przy komputerze musi szczególnie dbać o swój wzrok i koniecznie musi przynajmniej raz na 6 miesięcy odwiedzać okulistę.

Dlaczego praca przy komputerze jest tak męcząca dla oczu?

W czasie pracy przy monitorze - często codziennej i wielogodzinnej - oko człowieka "wpatrzone" jest bez przerwy w ekran monitora, a on znajduje się w tej samej odległości od użytkownika. To sprawia, że oko przez wiele godzin akomoduje na taką samą odległość i mięśnie gałki ocznej (tak samo jak inne mięśnie ciała człowieka) w warunkach tak statycznej pracy, tracą swoją elastyczność, a co za tym idzie i sprawność. Z biegiem czasu człowiek więc stwierdza pogorszenie wzroku. Nie jest ono jednak skutkiem zmian anatomicznych oka, tzn. zmian krzywizny oka, wydłużenia lub skrócenia gałki ocznej (czyli głównych przyczyn niemierności oka), ale wynika z upośledzenia zdolności akomodacji tzn. ze zmniejszenia sprawności mięśni oczu. Szkodliwe dla oczu są również niewłaściwe warunki pracy np.: złe oświetlenie na stanowisku, ustawienie monitora wymuszające nienaturalne ułożenie ciała, głowy i oczu.

Ludzie noszące okulary korekcyjne mogą odczuwać większy dyskomfort w pracy przy komputerze. Jedną z głównych przyczyn dyskomfortu jest wada wzroku, którą lekarz okulista określa dla dwóch odległości, do dali (mierzona przy ustawieniu oczu na 4-6 metrów) i do bliży (ustawienie wzroku na odległość ok. 30-40 cm). Niestety ani w pierwszym, ani w drugim przypadku nie odzwierciedla to warunków pracy przy komputerze, gdyż odległość oka od ekranu monitora wynosi średnio od 50 do 100 cm. Każdy pacjent mający wadę wzroku, w momencie diagnozy, powinien informować lekarza okulistę, że pracuje długi czas przy

komputerze. Wtedy lekarz może przepisać szkła korekcyjne odpowiednie dla wieku pacjenta i rodzaju wykonywanej pracy. Ludziom z presbyopią (już po 40-ce) zalecane są szkła progresywne, które równocześnie zapewnią oczom możliwość pracy na różne odległości (również odległość oko-monitor).

Każdemu pracującemu przy komputerze zalecane są soczewki pokryte powłokami antyrefleksyjnymi. Dotyczy to również pracowników nie wymagających stosowania szkieł korekcyjnych.

Powłoki te likwidują bardzo męczące i szkodliwe dla oczu odbicia światła od powierzchni szkieł. Okulary z tymi warstwami są konieczne do pracy przy komputerze.

Kwestie częściowej (oprawka też kosztuje) refundacji kwoty wydanej na zakup okularów do pracy przy komputerze reguluje Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r.:

§ 7 - Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom: 1) łączenie przemienne pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała lub 2) co najmniej 5-minutową przerwę, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

§ 8.2. - Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom okulary korygujące wzrok, zgodne z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej, o której mowa w ust. 1, wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

Proszę dbać o swoje oczy i pamiętać: "Oko jest małe, a widzi cały świat!"