

Szemvédelem mindenkinek

A lakosság 90%-át érinti, mégsem vesszük elég komolyan a szemünket károsító hatásokat. Mindenki pontosan tudja, hogy nyáron védekezni kell a nap káros UV-sugaraival ellen, ezért használunk naptejet és napszemüveget. Ehhez képest éles a kontraszt, hogy mennyire nem vesszük komolyan a technikai eszközökből, monitorokból (telefon, tablet, laptop, TV) és modern lámpatestekből felénk áradó nagy energiájú kék fényt, ami különösen káros hatású, ha hosszú időt töltünk „társaságukban”. (Természetesen vannak a kék fénynek pozitív hatásai is a szervezetünkre.)

A szemünk kb. 2 órányi kék fényt tud könnyedén kipihenni. Ehhez képest már a kisgyermek is napi 4-5 órát, míg a tizenévesek 7-8 órát töltenek kék fényben, ill. monitor előtt. Ez a szám a felnőtteknél átlagosan 11-re emelkedik, ami egészségkárosító a szemnek.

Külső védelem nélkül a kék fény akadálytalanul jut el a szemben lévő sárgafoltra, mely az éles látás központja. Károsítja a látópigmentek működését, látáscsökkenést eredményez (makula degeneráció).

Ha nem töltünk elég időt úgy, hogy a távolba nézünk, akkor a szemünk nem kap elég időt a pihenésre, és tulajdonképpen „elfelejtjük”, hogyan kell különböző távolságokra fókuszálni. Ez digitális terhelést okoz a szemnek. Ezenfelül ösztönösen kevesebbet (kb. 60%-kal kevesebbet) pislogunk, amikor hosszabb időn keresztül egy kijelzőt nézünk. A ritkább pislogás következtében elpárolog a szem felszínét borító és védő könnyfilm. A könnyfilm elpárolgása károsítja a szaruhártyát alkotó sejteket, amelynek nyomán diszkomfortérzés és gyulladás léphet fel.

A szem rövid távú megerőltetésén túl, hosszú távú károsodások mellett alvási problémákat, fókuszálási problémát is okoznak a technikai eszközök ilyen mértékű használatai. Alvás előtt azért kell kerülni ezek használatát, mert a kék fény megzavarja az agy azon részét, ami a belső órának felel. Ezen a területen van szerepe a melatonin hormonnak, amely szabályozza az alvás és ébrenlét ciklusát. A kék fény ennek a hormonnak a termelődését akadályozza meg, ezzel eltolva az ideális egyensúlyt, ami alvászavart okoz.

Mindezek elkerülése érdekében érdemes megfelelő időközönként szünetet tartani a képernyő előtt, távolba nézni, tudatosan többet pislogni, több folyadékot fogyasztani, megfelelő szűrővel ellátott szemüveget viselni. Ezek mellett minőségi táplálékkiegészítők, vitaminok, gyógynövények (pl. lutein, zeaxanthin, A-vitamin, E-vitamin, béta karotin, cink, feketeáfonya, bársonyvirág) használata is segítheti a szemünk regenerálódását, védelmét.