INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 15 maja 2020 r.

**Kwas hialuronowy a nasze oczy**

**Kwas hialuronowy stał się nieodłącznym elementem współczesnej medycyny estetycznej. Powszechnie stosowany w salonach urody pozwala m.in. redukować zmarszczki, coraz częściej jest również składnikiem kremów dostępnych w drogeriach. Kwas hialuronowy pozwala też zadbać o… nasze oczy. Stosowany jest bowiem w „sztucznych łzach”, ponieważ wykazuje duże zdolności nawilżające oraz długotrwałe działanie. Jakie dodatkowe korzyści kwas hialuronowy daje naszym oczom?**

**Narząd wzroku na kwarantannie**

Obecnie coraz więcej zawodów wykonywanych jest z użyciem komputerów. Urządzenia elektroniczne stały się również wiodącym źródłem rozrywki oraz komunikacji międzyludzkiej. Według badań statystyczny Polak korzysta z komputera ponad 6 godzin dziennie, a ponad 4 godziny poświęca na oglądanie telewizji. Doliczając do tego regularne używanie telefonu komórkowego nie trudno zauważyć, że niemal połowę doby „oddajemy” urządzeniom elektronicznym.

*Niestety, nie pozostaje to bez wpływu na nasze oczy, które każdego dnia narażone są na intensywne bodźce, mogące prowadzić do ich wysuszenia, a w konsekwencji powodować ból, zaczerwienienie czy dyskomfort. Dolegliwości te w obliczu ciągłego korzystania z technologii nazywane są również cyfrowym zmęczeniem oczu. Na nasze oczy oddziałuje bowiem światło niebieskie, jednak istnieje jeszcze jeden czynnik – rzadsze mruganie. Kiedy korzystamy z komputera, telewizora czy telefonu komórkowego i bardzo mocno skupiamy się na wyświetlanym obrazie, „zapominamy” o tej naturalnej ochronie, czyli mruganiu. Powinno się mrugać przynajmniej 15 razy na minutę, a coraz częściej zdarza się, że robimy to zaledwie raz na minutę, pozostałe 14 zastępując tylko tikami/drgnięciami powiek!* – komentuje Paweł Szczerbiński, ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

**Pracujesz przed komputerem – zadbaj o oczy!**

Na rezygnację z urządzeń elektronicznych, które negatywnie wpływają na nasze oczy, zazwyczaj jednak nie możemy sobie pozwolić. Dlatego powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby wykonywanie codziennych obowiązków było dla nas (a przede wszystkich dla oczu) jak najbardziej komfortowe.

* **Pozwólmy sobie na odpoczynek** – oderwanie się od komputera kilka razy dziennie to ulga nie tylko dla naszego kręgosłupa, ale również dla oczu. Postarajmy się w tym czasie popatrzeć w dal, ponieważ nasze oczy naturalnie stworzone są do „korzystania” z dalszych odległości. Na pewno narząd wzroku będzie nam wdzięczny za kilka chwil wytchnienia.
* **Korzystajmy z okularów ochronnych** – nawet jeżeli nie mamy wady wzroku, podczas korzystania z urządzeń elektronicznych warto stosować tzw. okulary zerówki, których szkła zawierają specjalne powłoki – antyrefleksyjną, jak i filtrującą, która to właśnie chroni oczy przed działaniem światła niebieskiego.

**A może… kwas hialuronowy?**

Czasami jednak, podczas częstego i długiego korzystania np. z komputera, samo mruganie nie będzie wystarczające, aby utrzymać pożądane nawilżenie naszych oczu. Dlatego, warto stosować tzw. sztuczne łzy, które zawierają w swoim składzie kwas hialuronowy (np. wyrób medyczny Hyal-Drop multi). Ten składnik zapewnia bowiem dużą lepkość, dzięki czemu na długi czas pozostaje on na powierzchni gałki ocznej. Może być ponadto stosowany przez osoby korzystające na co dzień z soczewek kontaktowych. Krople z dodatkiem kwasu hialuronowego są polecane zwłaszcza tym, którzy regularnie i długotrwale korzystają z urządzeń elektronicznych.

Pamiętajmy, okres ograniczonego wychodzenia z domu, to duże wyzwanie i czas wzmożonego wysiłku dla oczu, dlatego warto o nie zadbać. Obecnie, kiedy otrzymują od nas jeszcze więcej „obowiązków” – zasługują na nasze zainteresowanie i ulgę w codziennej pracy.

Bibliografia:

1. Materiały wewnętrzne Bausch + Lomb
2. <https://portal.abczdrowie.pl/kwas-hialuronowy-dla-zdrowia-twoich-oczu>

**Hyal Drop® multi**

Wyrób medyczny Hyal-Drop® multi zapewnia natychmiastowe nawilżenie i odświeżenie oczu, dobrze sprawdzając się w środowiskach dla nich nieprzyjaznych (np. w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach czy podczas długotrwałej pracy przy komputerze).

Produkt Hyal-Drop® multi to klarowny roztwór kropli do oczu, nie zawiera środków konserwujących.

Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalny polimer, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który występuje w strukturach zdrowego oka ludzkiego oraz w naturalnym filmie łzowym.

Produkt Hyal-Drop® multi można stosować w celu nawilżania i zwilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia, co znacznie poprawia komfort ich stosowania w trakcie całego dnia.

**Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO)**

Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO) – organizacja samorządu zawodowego, zrzeszająca obecnie 7 cechów optycznych, których członkowie prowadzą około 900 salonów, sklepów czy też usługowych pracowni optycznych.

Jednym z fundamentalnych warunków, pozwalających na przynależność do Cechu Optycznego, jest posiadanie kwalifikacji zawodowych i co najmniej trzyletni staż pracy. Ponadto, jednym z podstawowych dokumentów obowiązujących osoby zrzeszone w cechach optycznych jest Kodeks Etyczno-Zawodowy Optyka. W ten sposób KRIO bierze na siebie część odpowiedzialności za działanie zrzeszonych optyków, dając tym samym świadectwo ich umiejętnościom i kompetencjom.

KRIO systematycznie szkoli zrzeszonych optyków, współpracując w tym zakresie z ośrodkami akademickimi, takimi jak: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Śląski, jak też Politechnika Wrocławska.

Więcej informacji: [www.krio.org.pl](http://www.krio.org.pl)