

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 17 sierpnia 2020 r.

Pływanie zdrowe dla ciała. Co na to nasze oczy?

Pływanie to jedna z ulubionych aktywności fizycznych Polaków¹, dlatego nie dziwi fakt, że po okresie kwarantanny sukcesywnie wielu z nas będzie powracało do regularnych wizyt na pływalni. Pływanie pozytywnie wpływa na zdrowie, pozwalając nie tylko zrzucić zbędne kilogramy, ale również wzmocnić kości i strukturę mięśni czy poprawić wydolność układu oddechowego. Przebywanie w chlorowanej wodzie może jednak nieść ze sobą również negatywne skutki, np. dla naszych oczu, które po wizycie na pływalni stają się zaczerwienione, wysuszone i często szczypią. Jak poradzić sobie z tym problemem?

Nareszcie!

Tak, to już dziś! Dziś już można! Po raz pierwszy od dawna, nie przywitasz początku tygodnia zdaniem „nie lubię poniedziałków”. Masz dziś bowiem w planach udać się na pływalnię, z której ostatni raz korzystałaś... sama już nie pamiętasz kiedy. Wcześniej doskwierał Ci brak czasu, a potem epidemia. Jednak teraz już nie będzie wymówek – czepek, strój kąpielowy i okulary zostały skompletowane już kilka tygodni temu. Do wyprawki dorzucasz jeszcze do plecaka klapki oraz ręcznik i wychodzisz z domu.

Kiedy opuszczasz pływalnię tylko jedna myśl kołaczy Ci się w głowie: „warto było”! Chociaż spodziewałaś się tłumów, udało się skorzystać ze wszystkich atrakcji bez oczekiwania w długich kolejkach, a dwie godziny minęły błyskawicznie. Po niedługim czasie okazuje się jednak, że tego entuzjazmu nie dzielają Twoje oczy, który zaczynają Cię szczypać, a dodatkowo są wysuszone i zaczerwienione. Czy to zawsze musi tak wyglądać?

Skąd ten problem?

Dolegliwości związane z podrażnieniem oczu (m.in. swędzenie, łzawienie czy ból) dotyka wiele osób, które korzystają z pływalni. Wśród przyczyn tego zjawiska wymienia się m.in. chlorowaną wodę, zbyt niski lub zbyt wysoki poziom pH wody, obecność drobnoustrojów i bakterii negatywnie oddziałujących na oczy, a nawet pot pozostawiany przez innych uczestników basenu. Niezależnie od powodów warto

1

https://www.benefitsystems.pl/fileadmin/benefitsystems/relacje_inwestorskie/Centrum_Prasowe/MultiSport_Index_2019/Prezentacja_MultiSport_Index_2019.pdf

pamiętać o kilku zasadach, które pomogą zadbać o oczy, a w razie potrzeby zminimalizują dolegliwości.
Co możemy zrobić?

1. **Stosuj okulary do pływania** – stanowią one pierwszą i podstawową ochronę naszych oczu podczas pływania. Przy ich wyborze nie należy kierować się zasadą „pierwsze lepsze”, a na zakup powinniśmy poświęcić więcej niż 2 minuty. Podstawowym elementem jest szczelność okularów, tak, aby woda nie dostawała się do oczu. Dodatkowo muszą być dopasowane do kształtu naszej twarzy i posiadać regulowany pasek, abyśmy mogli uniknąć nieprzyjemnego ucisku. Dopiero ostatnim elementem jest cena – często tanie okulary nie spełniają swojej funkcji, a to powoduje brak komfortu podczas ich użytkowania.
2. **Zdejmuj soczewki kontaktowe** – osoby na co dzień korzystające z tej formy korekcji wady wzroku, nie powinny używać soczewek podczas pływania w basenie. Na ich powierzchni mogą bowiem odkładać i namnażać się drobnoustroje, które często doprowadzają do dolegliwości takich jak: ból, pieczenie, swędzenie czy przekrwienie oczu.
3. **Korzystaj z kropli nawilżających** – to jedna z najszybszych i najskuteczniejszych metod przyniesienia ulgi naszym oczom, w sytuacji, gdy odczuwamy zmęczenie, pieczenie, suchość i zaczerwienienie oczu. Dlatego krople nawilżające (np. Hyal-Drop multi) powinniśmy dołączyć do obowiązkowego wyposażenia podczas wizyty w parku wodnym czy na pływalni.
4. **Przemywaj oczy** – kiedy odczuwamy m.in. zaczerwienienie oczu po wizycie na pływalni powinniśmy je przemyć używając do tego specjalnego roztworu soli fizjologicznej. Można ją zakupić w każdej aptece.
5. **Unikaj pocierania oczu** – czynność ta w założeniu ma przynieść nam ukojenie, jednak w rzeczywistości możemy osiągnąć efekt odwrotny do zamierzonego. Na naszych rękach znajdują się bowiem bakterie, które, jeśli trafią do oczu, mogą jedynie spotęgować dolegliwości. W skrajnych przypadkach długotrwałe pocieranie może spowodować uszkodzenie naczynek włosowatych.

Odpowiednia ochrona naszych oczu pozwoli zadbać o ich komfort, pozwalając przy tym uniknąć uciążliwych dolegliwości.

Bibliografia:

1. <https://www.bausch.com.pl/produkty/krople-do-oczu/hyal-drop-multi/>
2. https://www.benefitsystems.pl/fileadmin/benefitsystems/relacje_inwestorskie/Centrum_Prasowe/MultiSport_Index_2019/Prezentacja_MultiSport_Index_2019.pdf

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.