**5 zasad jak korzystać z telefonu i chronić oczy**

**Warszawa, 19 marca 2021 r. – Według Światowej Organizacji Zdrowia już ponad 2,2 mld ludzi ma problemy ze wzrokiem. Winne temu jest m.in. patrzenie na ekrany telefonów czy tabletów, średnio nawet przez 2-3 godziny dziennie[[1]](#footnote-1). Długotrwałe wpatrywanie się w mały wyświetlacz może prowadzić do poważnych schorzeń, np. krótkowzroczności. Dlatego warto stosować się do kilku prostych zasad, które pomogą chronić oczy.**

Smartfony już przed pandemią były ważnym elementem naszego życia. Jak pokazują badania, w czasie społecznej izolacji – nauki i pracy zdalnej – jeszcze chętniej sięgamy po telefon. Wśród użytkowników, którzy zauważyli taką zmianę, czas spędzony z komórką w dłoni zwiększył się najczęściej o około 2-4 godziny w ciągu doby[[2]](#footnote-2). Niestety ta dodatkowa aktywność negatywnie odbija się na naszym wzroku i nie tylko. Zbyt długi czas spędzony przed ekranem może powodować również bóle i zawroty głowy, nudności, zmęczenie, wahania nastroju, a także problemy ze snem. Oczom szkodzi przede wszystkim światło niebieskie emitowane przez wyświetlacz, które z czasem doprowadza do zwyrodnienia plamki żółtej i problemów ze wzrokiem. Podczas przeglądania treści na urządzeniach cyfrowych rzadziej mrugamy, co skutkuje wysychaniem oka i prowadzi do podrażnień, zaczerwienień i powoduje uczucie pieczenia. Można temu zapobiec, korzystając z rozwiązań wbudowanych w smartfony oraz dbając o właściwą higienę oczu.

1. **Dobry ekran**

Komfort oczu zależy w dużej mierze od rodzaju wyświetlacza. – *Na rynku dostępne są smartfony, w których stosowane są ekrany AMOLED zapewniające wysoką jakość obrazu, a przy tym charakteryzujące się niską szkodliwością dla oczu. Technologia AMOLED zapewnia też idealną czerń, wysoki kontrast i jasność, szeroką paletę kolorów, pełne kąty widzenia, świetne odwzorowanie barw oraz mniejsze zużycie energii. Wybierając smartfon warto zwrócić uwagę na te, które wspierają precyzyjną kalibrację barw. Coraz częściej można znaleźć urządzenia wykorzystujące nawet specjalny procesor i czujniki, które w czasie rzeczywistym dostosowują wyświetlane kolory względem warunków oświetleniowych panujących wokół – tutaj przykładem mogą być urządzenia obsługujące technologię NXTVISION* – powiedział **Michał Chojnacki, Specjalista ds. sprzedaży internetowej sklepu Diliho**.

1. **Tryb ochrony wzroku**

Najnowsze modele telefonów coraz częściej wyposażone są w dodatkowe, przyjazne dla oczu udogodnienia dla użytkowników. Jednym z nich jest „dark mode”, czyli tryb ciemny, w którym tekst, ikony i graficzne elementy interfejsu wyświetlane są na czarnym tle. Ułatwia to patrzenie na ekran lub czytanie przy słabym oświetleniu czy nocą. Inną przydatną funkcją jest tryb czytania. Po włączeniu tej opcji w smartfonie ekran urządzenia przypomina stronę prawdziwej książki. Podczas czytania lub oglądania filmów po zmroku warto odnaleźć w ustawieniach smartfonu tryb komfortowy dla oczu, który redukuje ilość emitowanego światła niebieskiego oraz zmienia kolory na cieplejsze, co mniej męczy oczy. Można również stworzyć własny harmonogram, aby tryb włączał się automatycznie w określonych godzinach.

1. **Regularne przerwy**

Najlepszym sposobem zapobiegania tzw. cyfrowemu zmęczeniu wzroku jest robienie przerw podczas długotrwałego używania telefonu. Zbyt długie wpatrywanie się w wyświetlacz powoduje zaburzenia akomodacji oka, czyli dostosowania się oka do oglądania przedmiotów znajdujących się w różnych odległościach, a w konsekwencji do pogorszenia ostrości widzenia. Dlatego, kiedy już musimy spędzić przed ekranem dłuższą chwilę, powinniśmy po 20 minutach oderwać wzrok na 20 sekund i skierować go na coś innego, najlepiej zielonego, oddalonego o minimum   
6 metrów. Takie ćwiczenie pomaga szybko rozluźnić mięśnie gałki ocznej i przynosi ulgę zmęczonym oczom.

1. **Nawilżanie**

Skupiając wzrok na ekranie telefonu, zapominamy o mruganiu. Zwykle wykonujemy tę czynność automatycznie ok. 15-20 razy na minutę, gdyż pełni ona dwie bardzo ważne funkcje – usuwa zanieczyszczenia oraz pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie oka. Zdaniem specjalistów wpatrując się w ekrany urządzeń mobilnych mrugamy nawet dwa razy rzadziej, co prowadzi do nieprzyjemnych i uciążliwych dolegliwości, takich jak uczucie suchości lub piasku pod powiekami. Zwłaszcza podczas czytania lub oglądania filmów na smartfonie trzeba pamiętać o regularnym mruganiu, a w razie potrzeby dodatkowo nawilżać oczy odpowiednimi kroplami.

1. **Bezpieczna odległość**

Podczas czytania drobnego tekstu często zdarza nam się mrużyć oczy i przybliżać ekran do twarzy. Urządzenia przenośne należy trzymać w bezpiecznej odległości 25-35 cm od twarzy, nieco poniżej poziomu linii wzroku. Pod tym kątem dużą przewagę ma technologia AMOLED, ponieważ wyświetlane na ekranie treści są czytelne nawet w mocnym słońcu i wyglądają doskonale, niezależnie pod jakim kątem patrzymy. Dzięki temu łatwiej jest zachować właściwą pozycję w różnych warunkach oświetleniowych. Ponadto dla lepszego komfortu podczas czytania lub pracy z dokumentami tekstowymi warto również zadbać o odpowiedni rozmiar czcionki oraz kontrast.

Dzięki nowoczesnym technologiom produkcji ekranów oraz specjalnym funkcjom minimalizującym ich negatywny wpływ na nasze oczy, nawet pomimo częstego używania telefonów czy tabletów można zachować wzrok w dobrej kondycji. Kluczowy jest wybór odpowiedniego urządzenia oraz przestrzeganie zasad dotyczących higieny oczu podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Tekst został przygotowany we współpracy ze sklepem internetowym Diliho, ekspertem w dziedzinie sprzedaży elektroniki użytkowej.

1. Jak Polacy korzystają z telefonu i Internetu w czasie pandemii, KRD, lipiec 2020 r. [↑](#footnote-ref-1)
2. Jw. [↑](#footnote-ref-2)