



Mají se skvěle
ale jejich oči ne.



WORLD
SIGHT
DAY



Proč potřebujeme chránit naše oči před UV zářením a modrofialovým světlem?



Venku jsme vystaveni světlu...

Pouze 50% UV paprsků produkuje slunce. Zbývajících 50% se láme a odráží přes povrchy jako voda, sníh, chodníky...



...po 365 dní v roce

Bez ohledu na počasí, roční dobu jsou UV paprsky a modro-fialové světlo neustále přítomny v atmosféře.



Vnitřní zdroje modrofialového světla mohou přispět k únavě očí...

Když se díváte na počítačové obrazovky a další digitální zařízení, která vyzařují modré světlo, tak tento rozostřený vizuální „šum“ snižuje kontrast a může přispět k digitální námaze očí...⁽⁴⁾



...světelná expozice není doporučena v noci.

Vystavení modrému světlu během denních hodin napomáhá k udržování přirozeného biorytmu našeho těla. Naopak působení modrého světla před spánkem může biorytmus narušit a způsobit nespavost a únavu.

Světlo má však také příznivé účinky se spoustou výhod, pokud si dostatečně svůj zrak chráníte



Výhody UV světla

Mírné vystavení UV světlu pomáhá tělu produkovat adekvátní množství vitamínu D.

Chraňte své oči před přílišným vystavováním UV záření a modrofialovému světlu a zkontrolujte svůj zrak na PutVisionFirst.com



Výhody modro-tyrkysového světla

Zvyšuje bdělost a podporuje kognitivní funkce. Hraje důležitou roli při regulaci biorytmu.

Týká se nás všech, všichni si potřebujeme chránit oči před světlem.



Děti a lidé starší 45 let, jsou zvláště citliví na vystavení se delší světelné expozici. Jejich nitrooční čočka (která je u dětí velmi průhledná) vykazuje menší filtrační dovednost. S narůstajícím věkem se jejich vidění mění. U lidí starších 45 let se přirozený obranný systém očí oslabuje a poskytuje menší ochranu sítnici.

(4) "Digital eye strain prevalence measurement and amelioration". BMJ Open Ophthalmology 2018. "Management of digital eye strain", Clinical and Experimental Optometry 102.1 January 2019. "Short-Wavelength light-blocking eyeglasses attenuate symptoms of eye fatigue", Investigative Ophthalmology & Visual Science 2017.



Oči a jejich vystavení záření⁽¹⁾

V roce 2020 se návyky u milionů lidí změnilo, tráví více času před digitálními obrazovkami, ať už doma, v práci, při domácí výuce nebo ve spojení s blízkými prostřednictvím digitálních zařízení.

Zejména děti trávily více času před obrazovkami.

Lidské oko je vysoce citlivé na světlo. Digitální revoluce obrátila naše každodenní rutiny vzhůru nohama, naše oči jsou nyní ještě mnohem více vystaveny potenciálně škodlivým účinkům modro-fialového světla. A stejně jako my jsme si začali užívat život venku, tak i naše oči se musí vypořádat s ultrafialovým zářením.



Pár čísel

Více než 90% lidí ve věku 20–65 let používá digitální zařízení denně, přepíná v průměru⁽²⁾ mezi čtyřmi různými zařízeními.

68% uživatelů trpí vizuální únavou po práci nebo hraní her na digitálních obrazovkách.⁽³⁾

(1) UV rays and blue-violet light

(2) www.essilor.com

(3) Eyewear Usage and Attitudes – June Marketing – Quantitative study – 2019 – Brazil, China, France, India, USA 15–65 consumers' segmentation – 14276 online interviews, wearers and non wearers.



Víte, že? Slunce a UV záření

UV paprsky jsou neviditelné a jsou všude kolem nás

Přílišné vystavování slunečnímu záření může urychlit stárnutí rohovky a nitrooční čočky a je rizikovým faktorem katarakty⁽⁵⁾.

modro-fialové světlo?

Znáte

Modro-fialové světlo je všude.

Dlouhodobé vystavení sítnice modrofialovému světlu může urychlit stárnutí sítnice, zvýšit oxidační stres sítnice a také je závažným faktorem u onemocnění sítnice jako je věkem podmíněná makulární degenerace.

Venku: Primární nebezpečí slunce je v UV záření. Přesto je slunce hlavním zdrojem modro-fialového světla.

Uvnitř: Další modro-fialové světlo je vyzařováno našimi zařízeními, obrazovkami, LED a zářivkovým osvětlením. Odpovídající brýle mohou přispět ke snížení namáhání očí.

Pravidlo 20/20/20 je dobrý zvyk, který uleví vašim očím při práci s digitálními zařízeními



Každých 20 minut strávených díváním se na obrazovku, bychom se měli dívat na libovolný předmět vzdálený 20 stop, tedy zhruba 6 metrů, po dobu 20 sekund



6 metrů
po dobu 20 sekund



(5) www.essilor.com

Pravda nebo lež?

PRAVDA

Ne všechno modré světlo je špatné.

Některé modré světlo je nezbytné pro dobré zdraví s cílem podpořit paměť a zlepšit náladu člověka. Kromě toho modro-tyrkysové světlo ve dne pomáhá udržovat přirozený biorytmus.⁽⁶⁾

Děti jsou více citlivější na UV záření než jejich rodiče:

Roční vystavení UV záření je 3x vyšší u dítěte než u dospělého člověka.⁽⁷⁾

LEŽ

Moje kůže je křehčí, než moje oči.

Naše oči jsou křehčí, obzvláště ty dětské. Ve skutečnosti jsou oči jedinou vnitřní tkání člověka, která je přímo vystavena UV světlu..⁽⁷⁾

UV paprsky jsou nebezpečné pouze v létě a za plného slunce po celý den.

40% UV záření nastává, když nejsme na přímém slunečním svitu a často když nejsou naše oči chráněny..⁽⁷⁾

Jaký typ brýlí bychom měli zvolit při jaké situaci?

UVNITŘ



Čiré čočky s filtrem, který blokuje škodlivé modrofialové světlo

Další modro-fialové světlo je vyzařováno pomocí elektronických zařízení a zářivkových osvětlení.

Oko není moc dobré v blokování modro-fialového světla, tedy vhodný způsob, jak snížit vystavení je nošením brýlových čoček s filtrem modrofialového světla, které pomáhají výrazněji zvýšit kontrast. Proto počítačové brýle se žlutě zabarvenými čočkami mohou zvýšit pohodlí při práci s digitálními zařízeními po delší dobu práce.

(6) www.allaboutvision.com (7) www.espf.com

UVNITŘ A VENKU



Fotochromatické čočky

Fotochromatické čočky fungují v každé situaci. Automaticky se přizpůsobí světelným podmínkám.

Blokují UV záření a pomáhají filtrovat modro-fialové světlo uvnitř i venku.

VENKU



Sluneční brýle a polarizovaná skla

Pořídte si takové sluneční brýle, které blokují UV paprsky a vždy noste kvalitní brýlové čočky.

Sluneční brýle by měly být nošeny po celý rok. Nezapomeňte je nosit i ve stínu, během zimy a kdykoliv jste venku.

High-tech brýlové sluneční čočky často obsahují polarizační filtr, který přispívá k eliminaci oslnění, ke zvýšené UV ochraně a slouží jako štít před oslnivým světlem. Zlepšují také jas a kontrast.

Zkontrolujte si zrak na PutVisionFirst.com