



# Poradnik

#GodzinaDlaOka



# Cześć,

*Nie ulega wątpliwości, że codziennie nasze oczy mają naprawdę dużo pracy. Obowiązki zawodowe, komunikacja z przyjaciółmi i rodziną, rozrywka – to tylko nieliczne obszary, w których niezbędne są zdrowe oczy.*

*Z myślą o budowaniu świadomości nt. konieczności codziennej ochrony narządu wzroku przeprowadziliśmy badanie #GodzinaDlaOka, w którym zapytaliśmy Polaków o ich codzienne zwyczaje, pojawiające się problemy związane z oczami oraz o sposoby radzenia sobie z tymi dolegliwościami. O komentarz do wyników raportu poprosiliśmy również ekspertkę w dziedzinie okulistyki – dr n. med. Annę Groblewską.*

*Zespół kampanii #GodzinaDlaOka.*







*Niestety, aż 8 na 10 Polaków skarży się na dolegliwości związane z narządem wzroku, a 45 proc. odczuwa je codziennie. To tylko jeden z wniosków, które płyną z badania #GodzinaDlaOka. Przeprowadziliśmy je, aby jak najlepiej poznać polskie problemy dotyczące oczu<sup>1</sup>. Owoce badania opinii publicznej oraz merytorycznego wsparcia ekspertów zajmujących się narządem wzroku jest poniższy poradnik – niezbędne kompendium wiedzy nt. dbania o oczy każdego dnia.*

1. Raport „Godzina dla oka”, badanie ilościowe realizowane techniką CAWI, maj 2022 r., przeprowadzone na reprezentatywnej grupie 1000 osób.

## Z poradnika dowiesz się m.in.:



- 1.** Co wpływa na komfort widzenia?
- 2.** Jakie dolegliwości związane z oczami odczuwają Polacy?

- 3.** Czym jest zespół suchego oka?
- 4.** Jak walczyć z jego objawami?

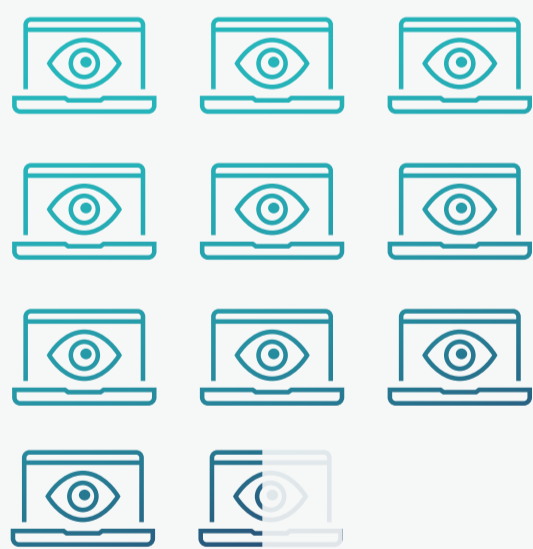
## A TERAZ GARŚĆ DANYCH



# Ile czasu spędzamy przed ekranem komputera/smartfona?

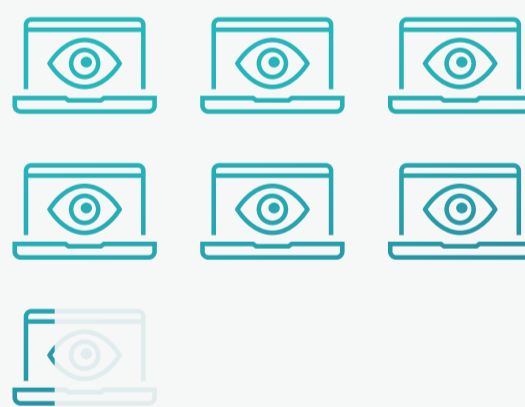
Komputery, tablety, telefony komórkowe, ekrany telewizorów – urządzenia elektroniczne stały się nieodłącznym towarzyszem naszego życia. Pozwalają na wypełnianie obowiązków zawodowych, ułatwiają codzienne czynności (np. opłacanie rachunków) oraz zapewniają nam rozrywkę.

## W tygodniu czas spędzamy głównie przed ekranem



**10,4** (h dziennie)

W tygodniu / dni robocze



**6,2** (h dziennie)

W weekendy / dni wolne





# Ile czasu spędzamy przed ekranem komputera/smartfona?



## Królami ekranów są pracownicy biurowi

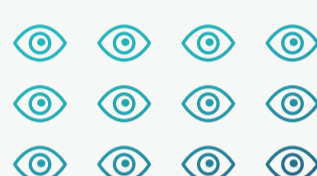
### Sytuacja zawodowa

Praca biurowa  
N=534

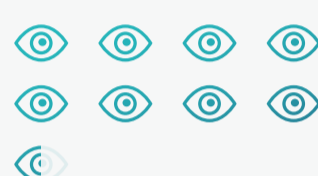
Praca fizyczna lub  
niepracujący  
N=466



W tygodniu  
/ dni robocze



**12,0**  
(h dziennie)



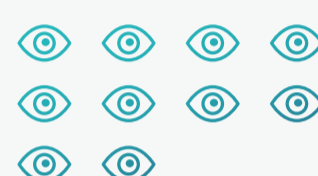
**8,5**  
(h dziennie)

### Wiek (lata)

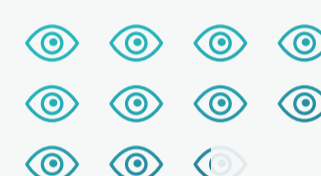
18-25  
N=152

26-40  
N=399

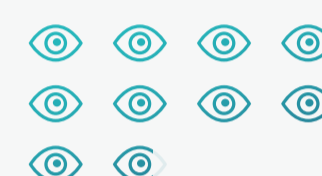
41-60  
N=449



**10,0**  
(h dziennie)



**11,3**  
(h dziennie)



**9,7**  
(h dziennie)



W weekendy  
/ dni wolne



**6,0**  
(h dziennie)



**6,6**  
(h dziennie)



**7,3**  
(h dziennie)



**6,5**  
(h dziennie)



**5,7**  
(h dziennie)

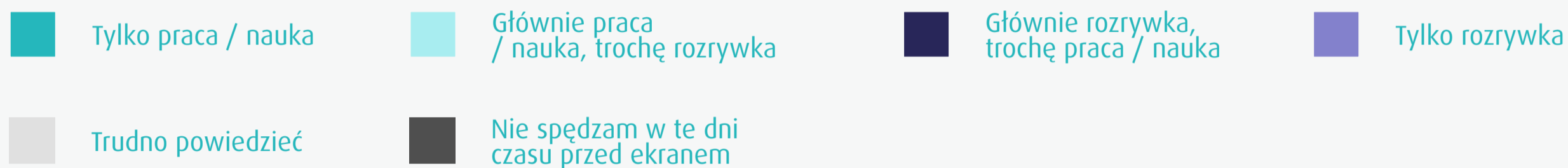




# Ile czasu spędzamy przed ekranem komputera/smartfona?



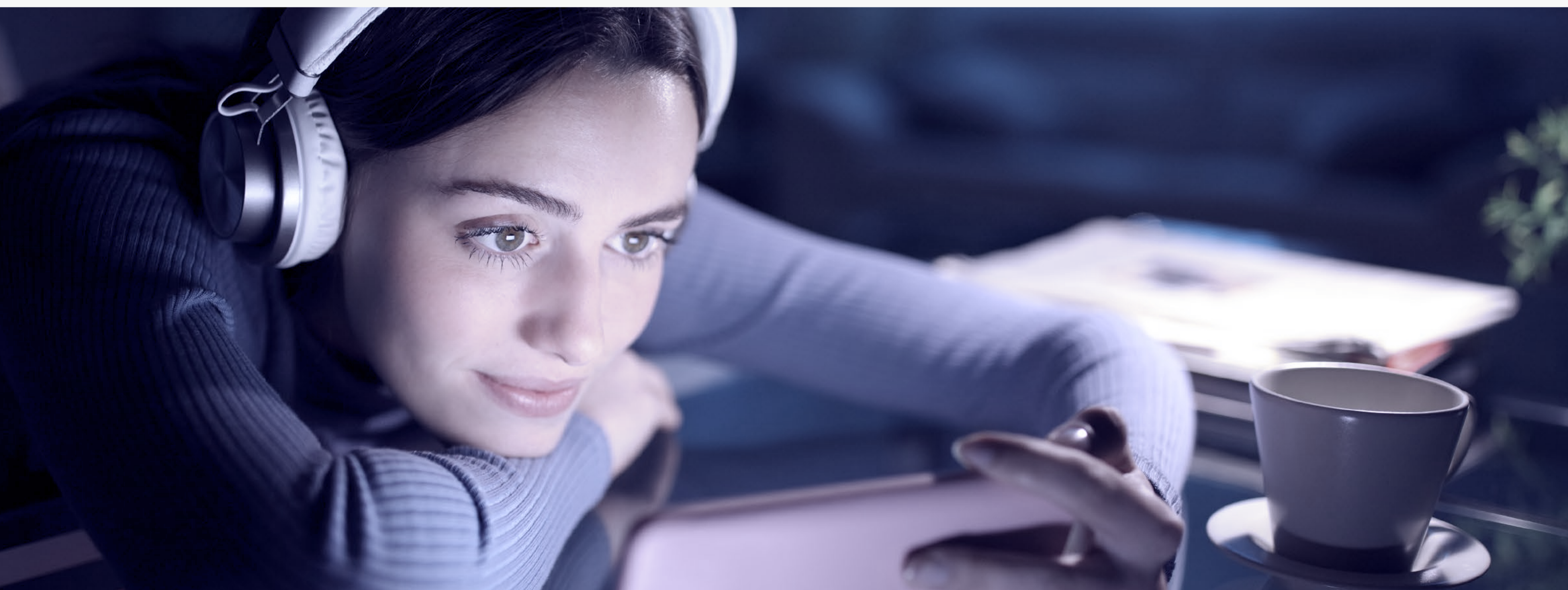
## W dni robocze głównie nauka i praca, w weekendy – rozrywka



W tygodniu  
/ dni robocze



W weekendy  
/ dni wolne



# Ile czasu spędzamy przed ekranem komputera/smartfona?

**Dr n. med. Anna Groblewska**

Wyniki raportu są bardzo niepokojące – coraz więcej czasu spędzamy przed ekranami komputera lub smartfona. Średni wynik w badanej grupie to ponad 10 godzin dziennie, a wśród osób pracujących w biurze – aż 12! Nawet niepracujący ankietowani oraz wykonujący pracę fizyczną korzystają aż 8,5 godziny dziennie z urządzeń elektronicznych. Nawet w dni wolne średnia to ponad 6 godzin każdego dnia. Bardzo często traktujemy taki sposób spędzania czasu jako rozrywkę, a w rzeczywistości możemy nazwać to nowym uzależnieniem. Dlatego warto podjąć działania zmierzające do zmiany sposobu spędzania wolnego czasu. W tym celu kontakt z elektroniką warto zamienić np. na bezpośrednie spotkanie z przyjaciółmi, aktywność fizyczną czy spędzenie czasu na łonie przyrody. Pamiętajmy, że długotrwała praca przy ekranach niekorzystnie wpływa nie tylko na narząd wzroku, ale również na układ kostno-stawowy oraz zdrowie psychiczne.

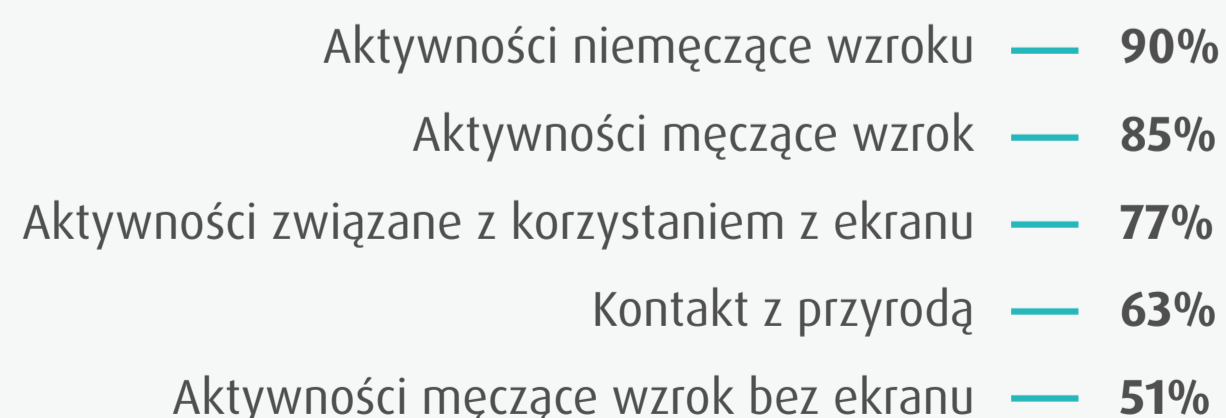
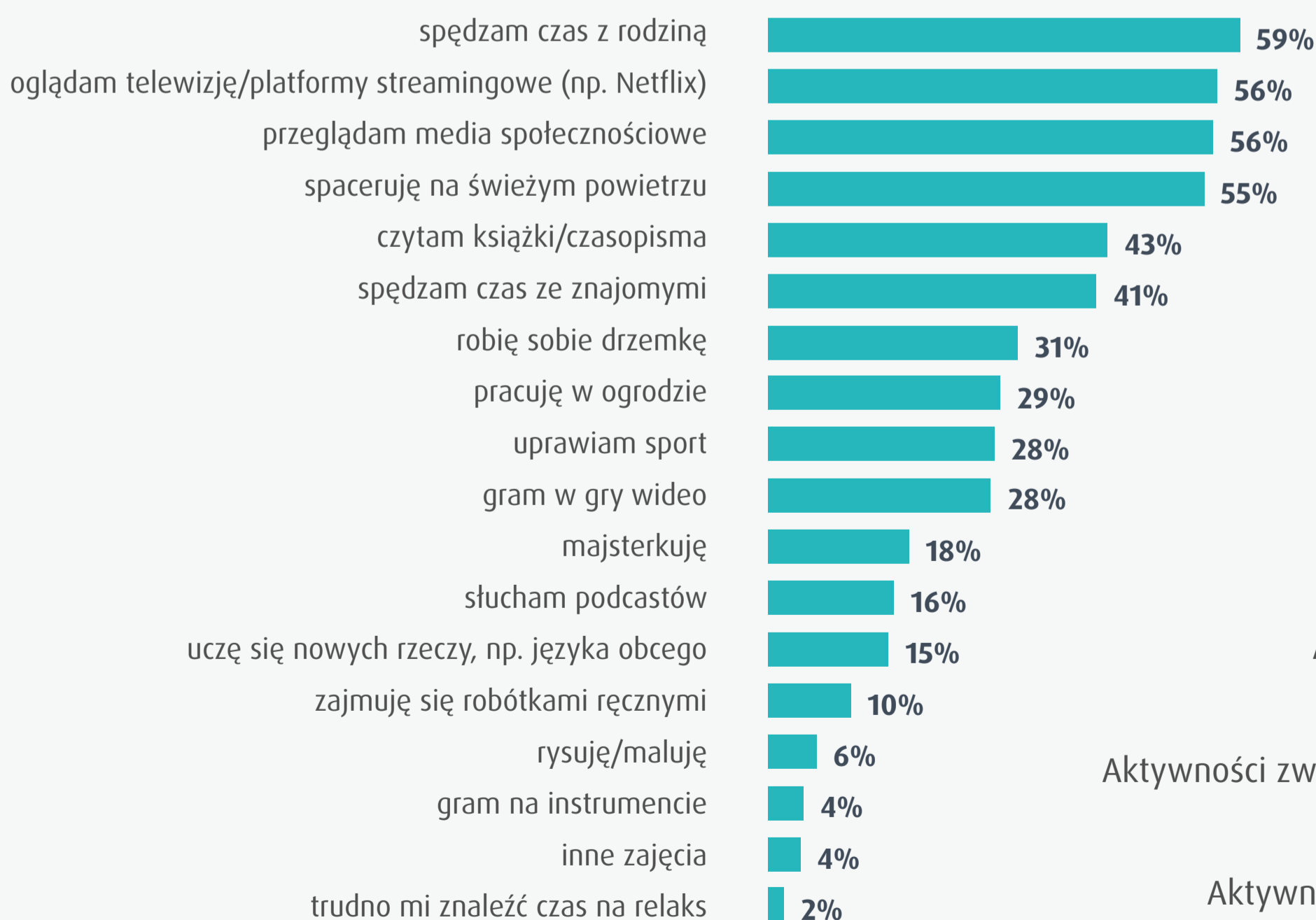




# Czy potrafimy właściwie odpoczywać?

Po bardzo intensywnym dniu, kiedy odczuwamy duże zmęczenie, również nasze oczy potrzebują odpoczynku. Z perspektywy narządu wzroku szczególnie istotna jest ostatnia godzina przed snem. Jakie aktywności najczęściej podejmujemy w ramach regeneracji?

## W czasie wolnym od pracy/nauki najlepiej relaksujemy się spędzając czas z rodziną

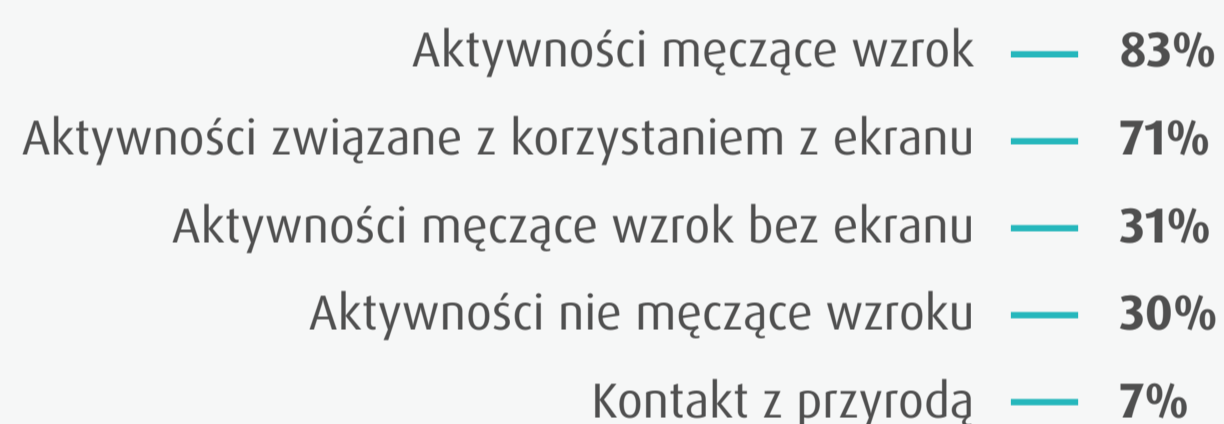
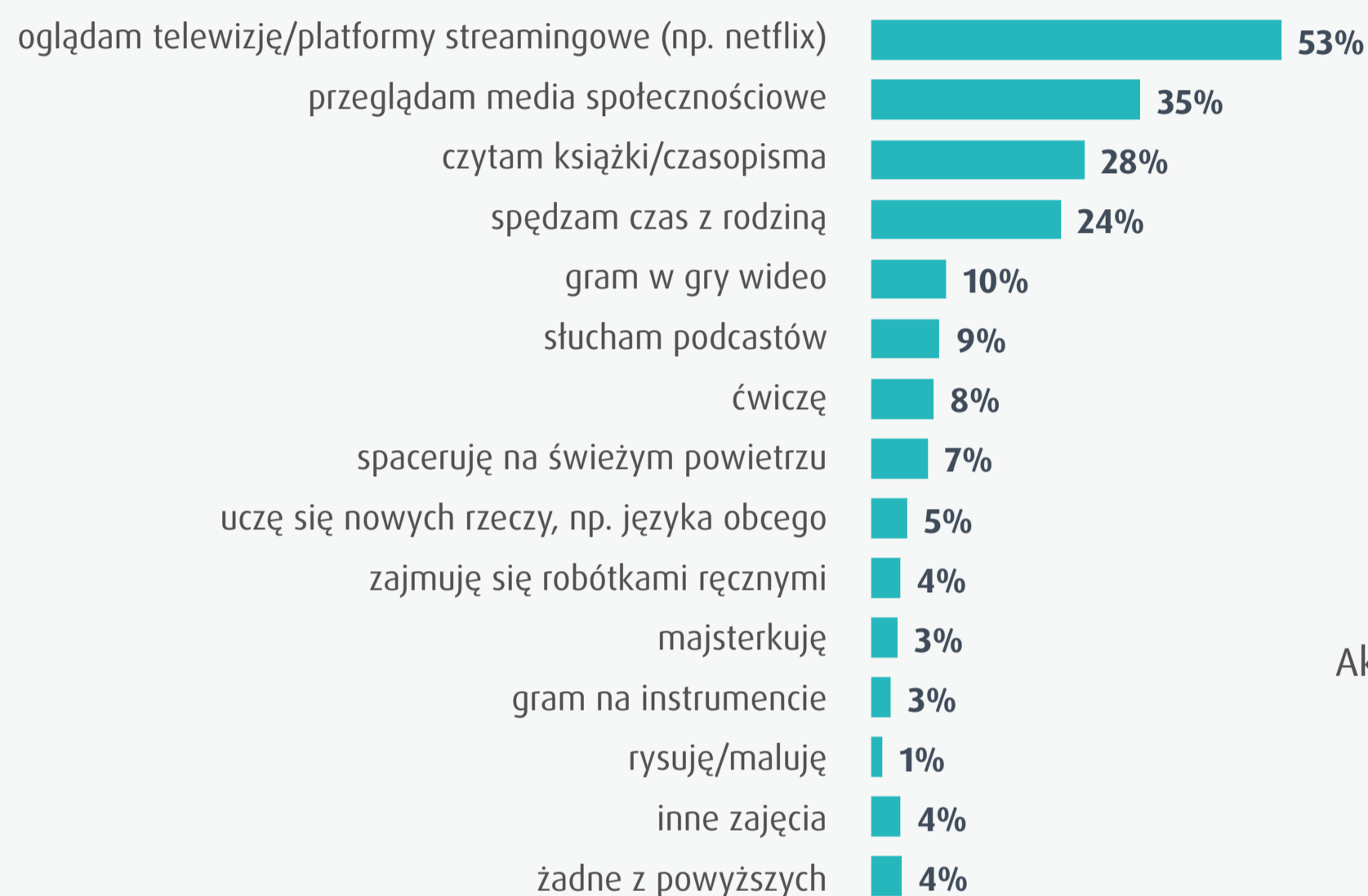




## Czy potrafimy właściwie odpoczywać?



### Przed snem najczęściej korzystamy z ekranów, rzadziej czytamy książki







## Czy potrafimy właściwie odpoczywać?

**Dr n. med. Anna Groblewska**

Niezwykłe budujący jest fakt, że respondenci najchętniej odpoczywają spędzając czas z rodziną. Niestety, zaraz potem plasują się czynności obciążające narząd wzroku. Szczególnie niepokojące są sposoby spędzania ostatniej godziny przed zaśnięciem, ponieważ zdecydowanie dominują czynności absorbujące narząd wzroku. Korzystanie z urządzeń elektronicznych, emitujących światło niebieskie, poza niekorzystnym wpływem na oczy utrudnia zasypianie i wywołuje gorszą jakość snu.



# Jak wygląda nasz sen?

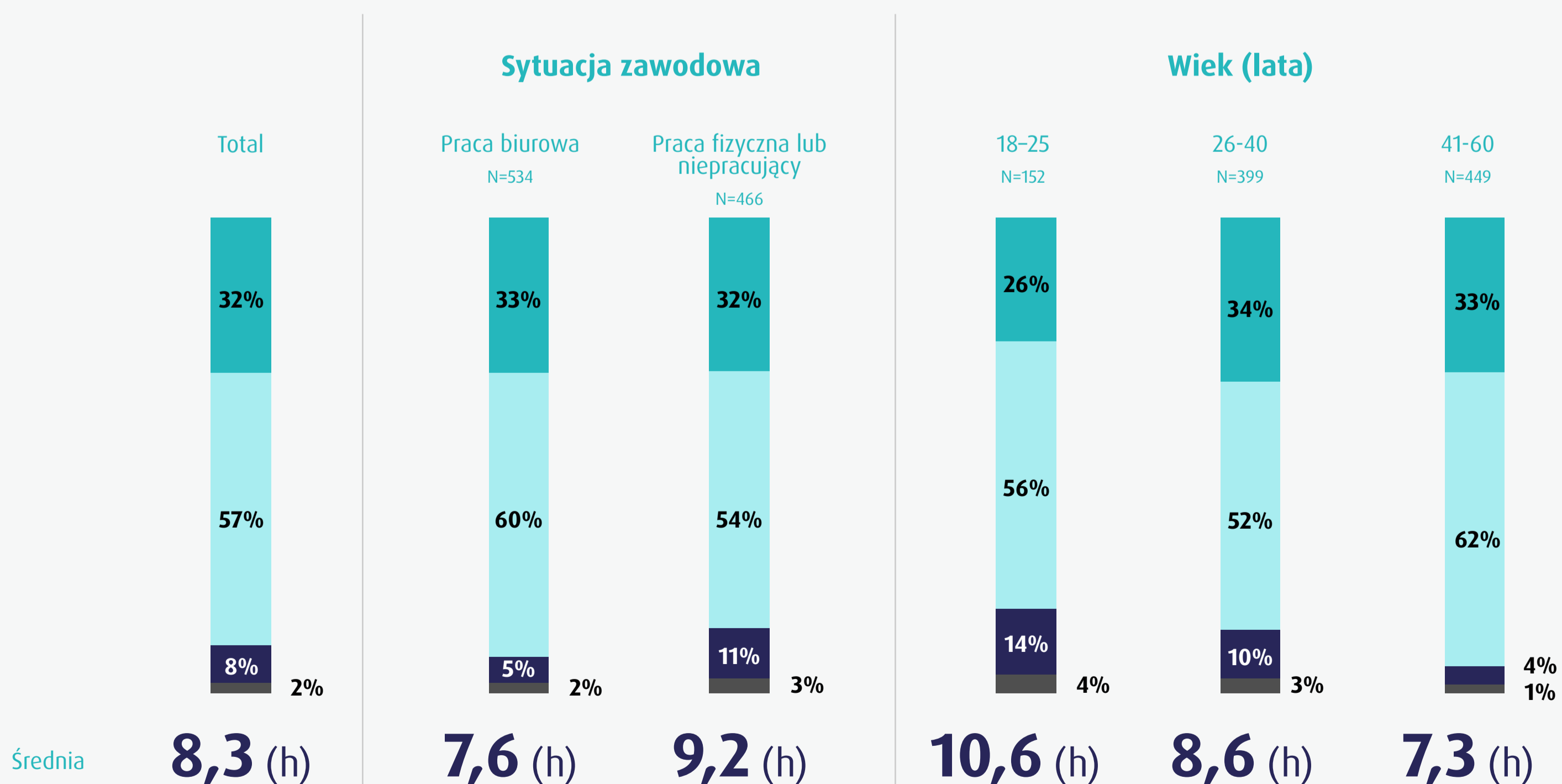
Sen jest kluczowym aspektem dla całego naszego organizmu – pozwala na regenerację sił i korzystnie wpływa na kondycję oczu. Dorośli powinni poświęcać na sen przynajmniej 7 godzin w ciągu doby. Jak wygląda to w praktyce?

## Najwięcej śpią pracownicy fizyczni i młodzi dorośli – to wynik powyżej średniej



W tygodniu / dni robocze

■ 1-6   
 ■ 7-8   
 ■ 9+   
 ■ trudno powiedzieć



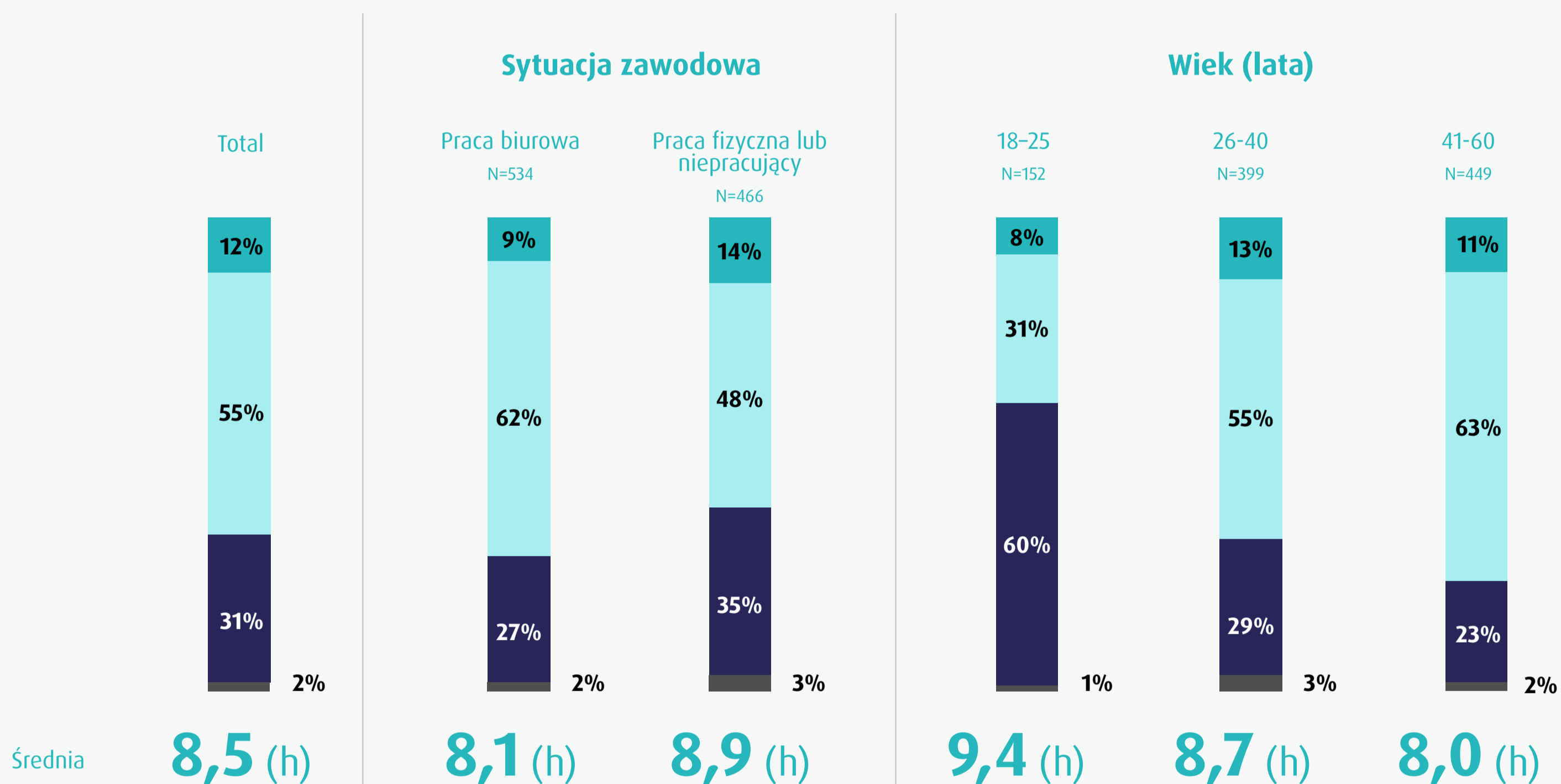
# Jak wygląda nasz sen?



## Niemal 1/3 badanych śpi w dni wolne min. 9 godzin

☀️ W weekendy / dni wolne

■ 1-6   ■ 7-8   ■ 9+   ■ trudno powiedzieć







## Jak wygląda nasz sen?

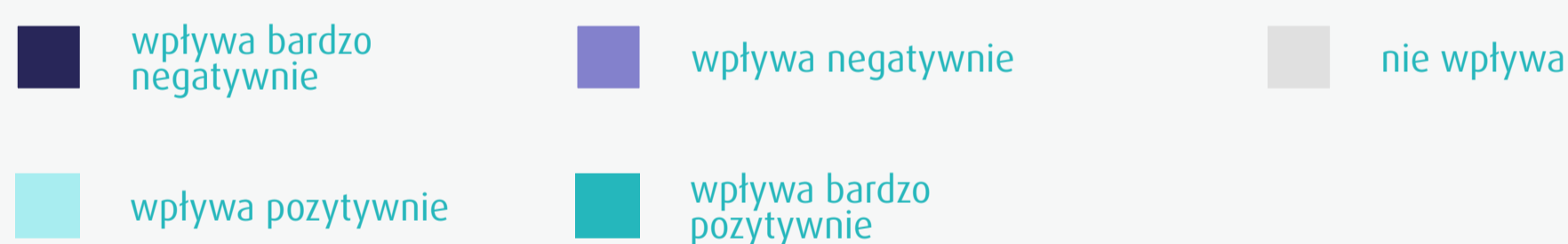
**Dr n. med. Anna Groblewska**

Dla regeneracji organizmu, w tym narządu wzroku, konieczna jest odpowiednia ilość i jakość snu. Osoby dorosłe powinny spać co najmniej 7 godzin na dobę. Brak spełnienia tych warunków skutkuje przemęczeniem oraz przekłada się na mniejszą wydajność w nauce, pracy oraz gorszą jakość życia. Zbyt krótki, płytki i nieefektywny sen negatywnie wpływa również na kondycję naszego wzroku.

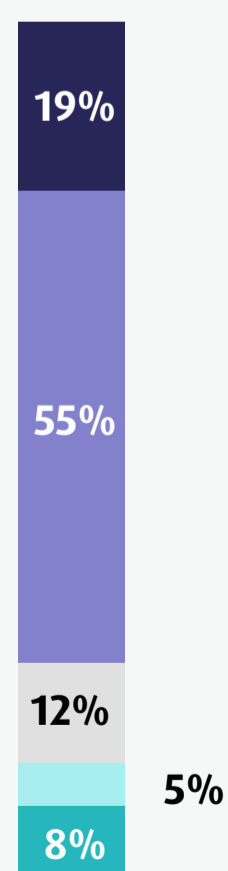
# Jak chronimy nasze oczy przed negatywnym wpływem ekranów?

Niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy większość respondentów jest zgodna – spędzanie czasu przed ekranem ma negatywny wpływ na komfort widzenia. Czy podejmujemy wówczas działania profilaktyczne?

## 19 proc. badanych dostrzega bardzo negatywny wpływ ekranów na oczy

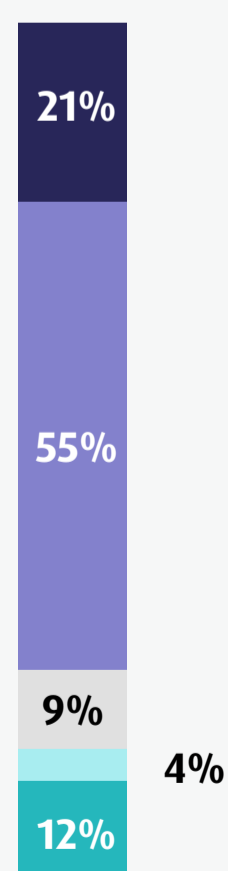


Total

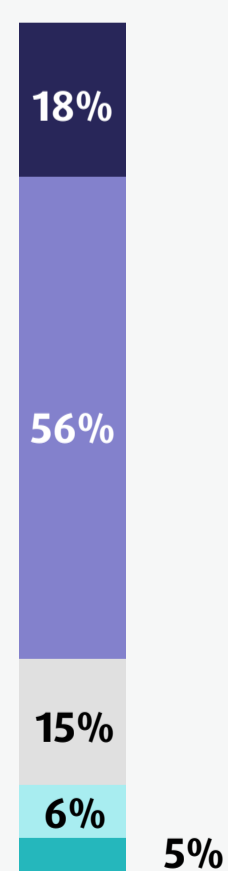


Sytuacja zawodowa

Praca biurowa  
N=534



Praca fizyczna lub niepracujący  
N=449





Jak chronimy nasze oczy przed negatywnym wpływem ekranów?

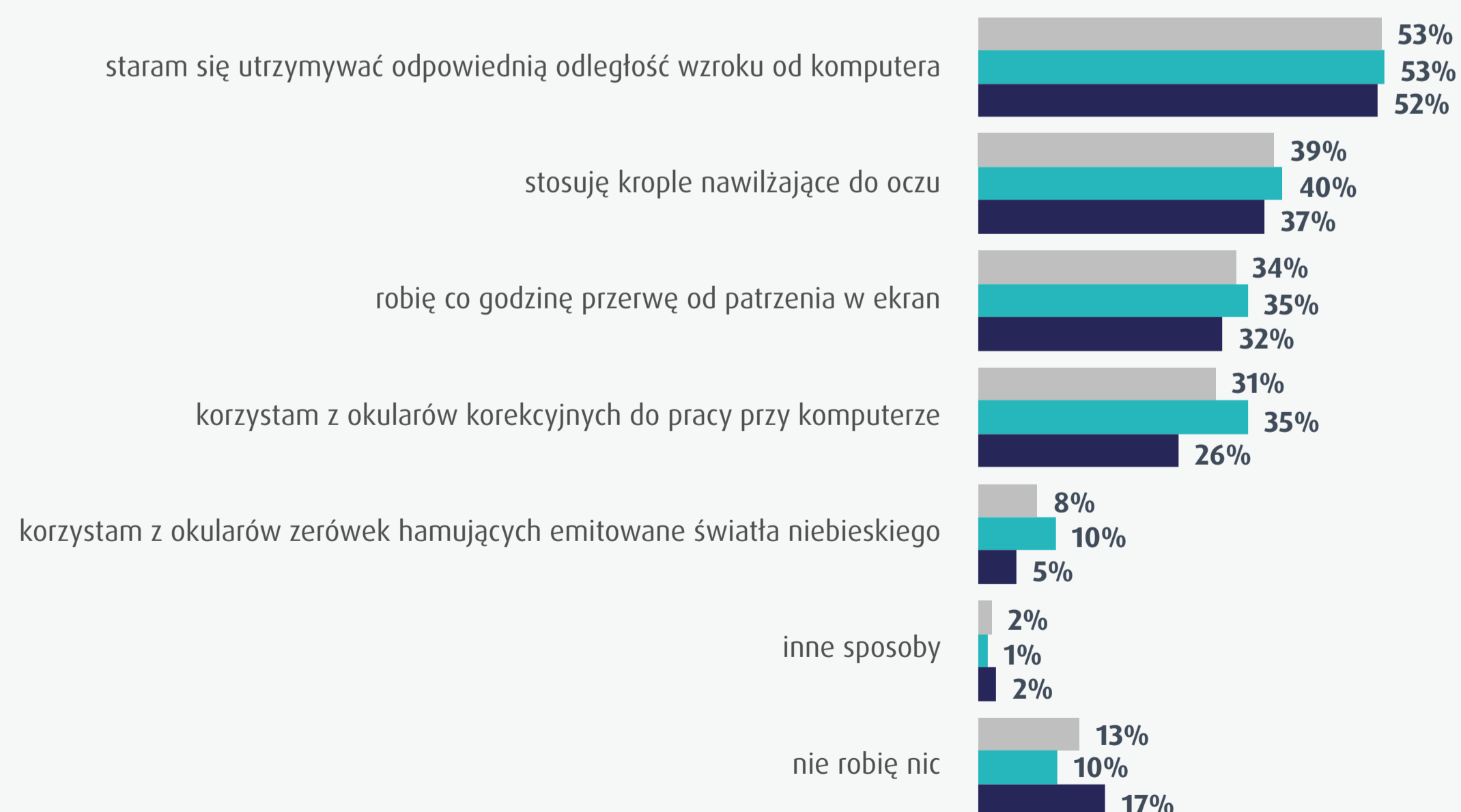


## Ponad połowa z nas dba o ergonomię pracy przed komputerem, sięgamy również po krople nawilżające

Total  
N=1000

Praca biurowa  
N=534

Praca fizyczna lub niepracujący  
N=466



Pytanie z odpowiedziami wielokrotnego wyboru





# Jak chronimy nasze oczy przed negatywnym wpływem ekranów?

**Dr n. med. Anna Groblewska**

Najczęściej zaczynamy dbać o oczy, dopiero wówczas, gdy pojawiają się dolegliwości, a korzystniejsza dla narządu wzroku byłaby wcześniejsza profilaktyka. Ważne jest sprawdzenie czy nie posiadamy wady wzroku. W przypadku jej potwierdzenia, należy wyrównać ją szklami korekcyjnymi z zastosowaniem filtrów. Istotna jest również ergonomia pracy, w tym ustawienie monitora komputera na odpowiedniej wysokości oraz rekomendowanej odległości od naszych oczu. To wszystko umożliwi nam zachowanie dobrej pozycji przy komputerze, co jest bardzo istotne dla ochrony narządu wzroku. Pracując przy komputerze, podczas przerwy, warto również stosować zasadę 20x20x20, tzn. co 20 minut przez 20 sekund patrzeć w dal na odległość 20 stóp (ok. 6 metrów). Nie możemy zapominać także o korzystaniu z kropli nawilżających bez konserwantów.

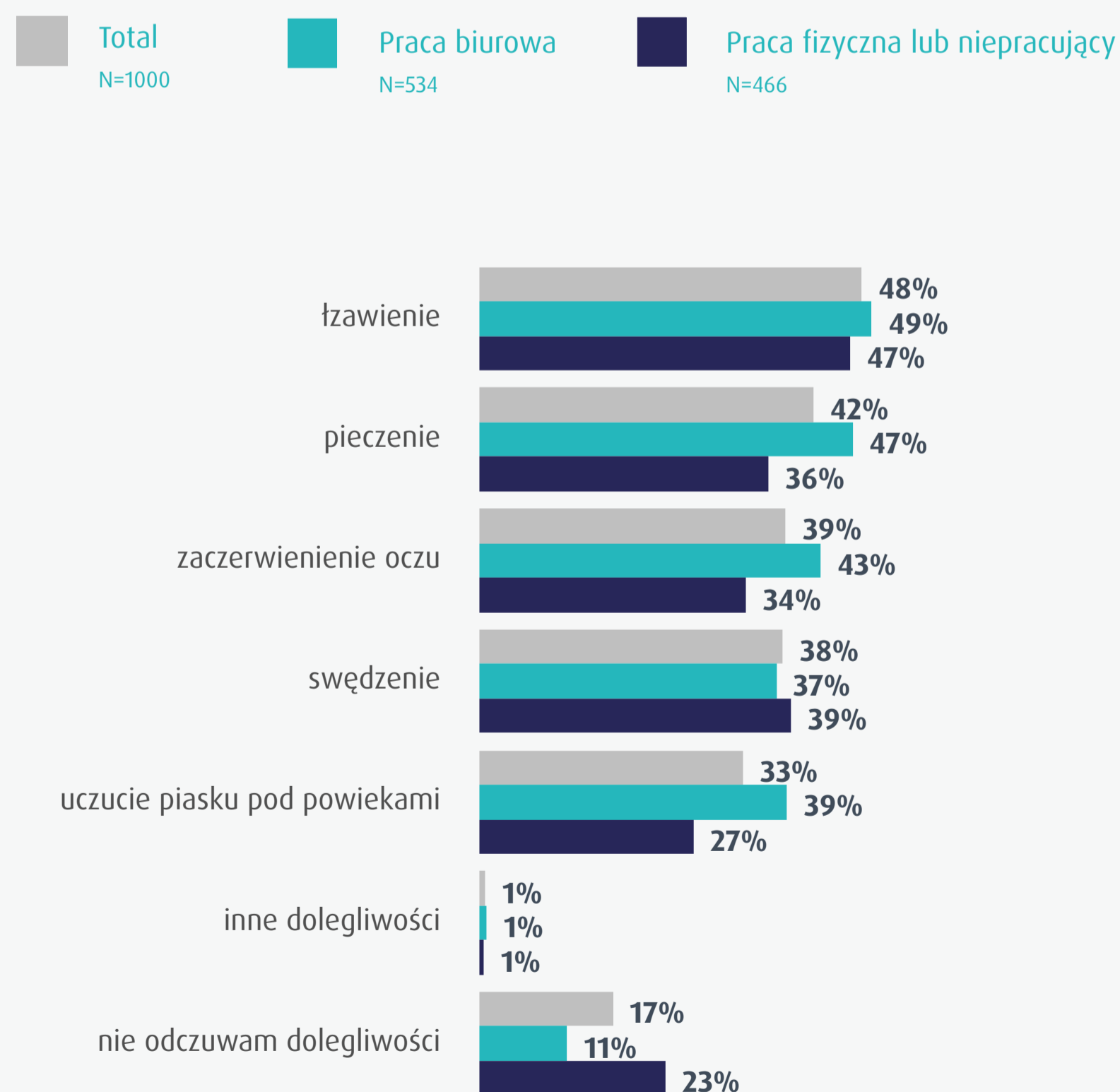




# Jakie dolegliwości związane z oczami odczuwamy najczęściej?

Nawet 8 na 10 respondentów obserwuje u siebie występowanie dolegliwości związanych z narządem wzroku. Które z nich pojawiają się najczęściej? Czy potrafimy sobie z nimi radzić?

## Pracownicy biurowi częściej zgłaszają dolegliwości oczne

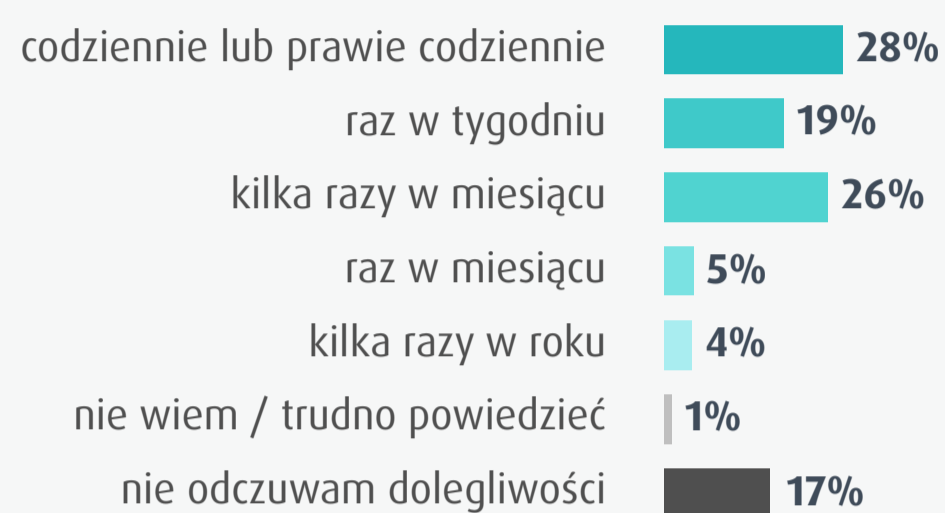




## Dolegliwości związane z oczami



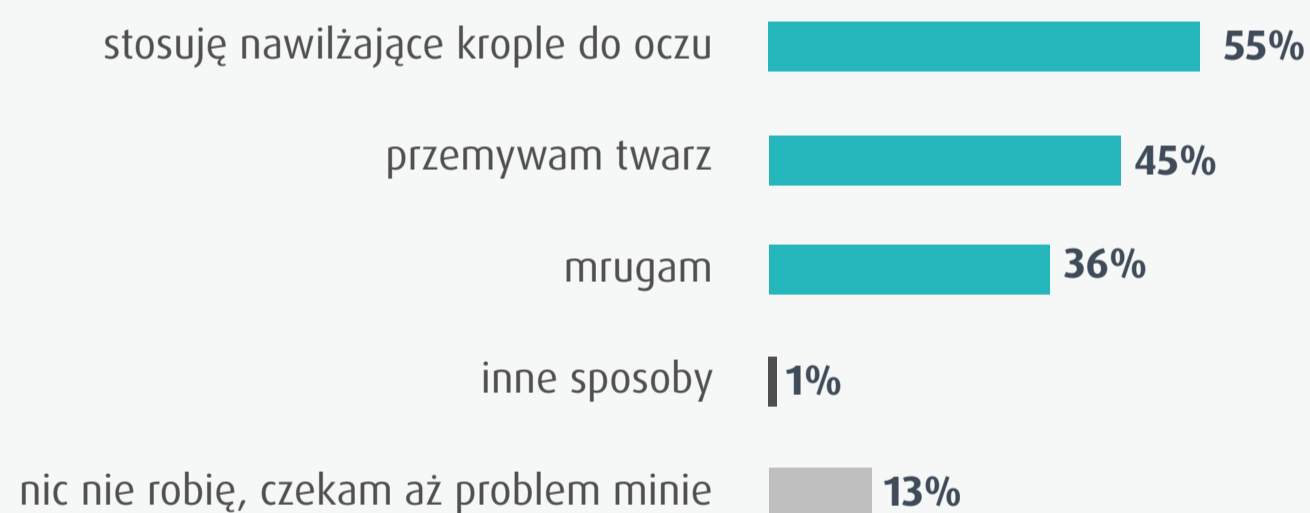
### Jak często one występują?



**47%** Co najmniej raz w tygodniu

**78%** Co najmniej raz w miesiącu

### Jak sobie z nimi radzimy?





# Jakie dolegliwości związane z oczami odczuwamy najczęściej?

**Dr n. med. Anna Groblewska**

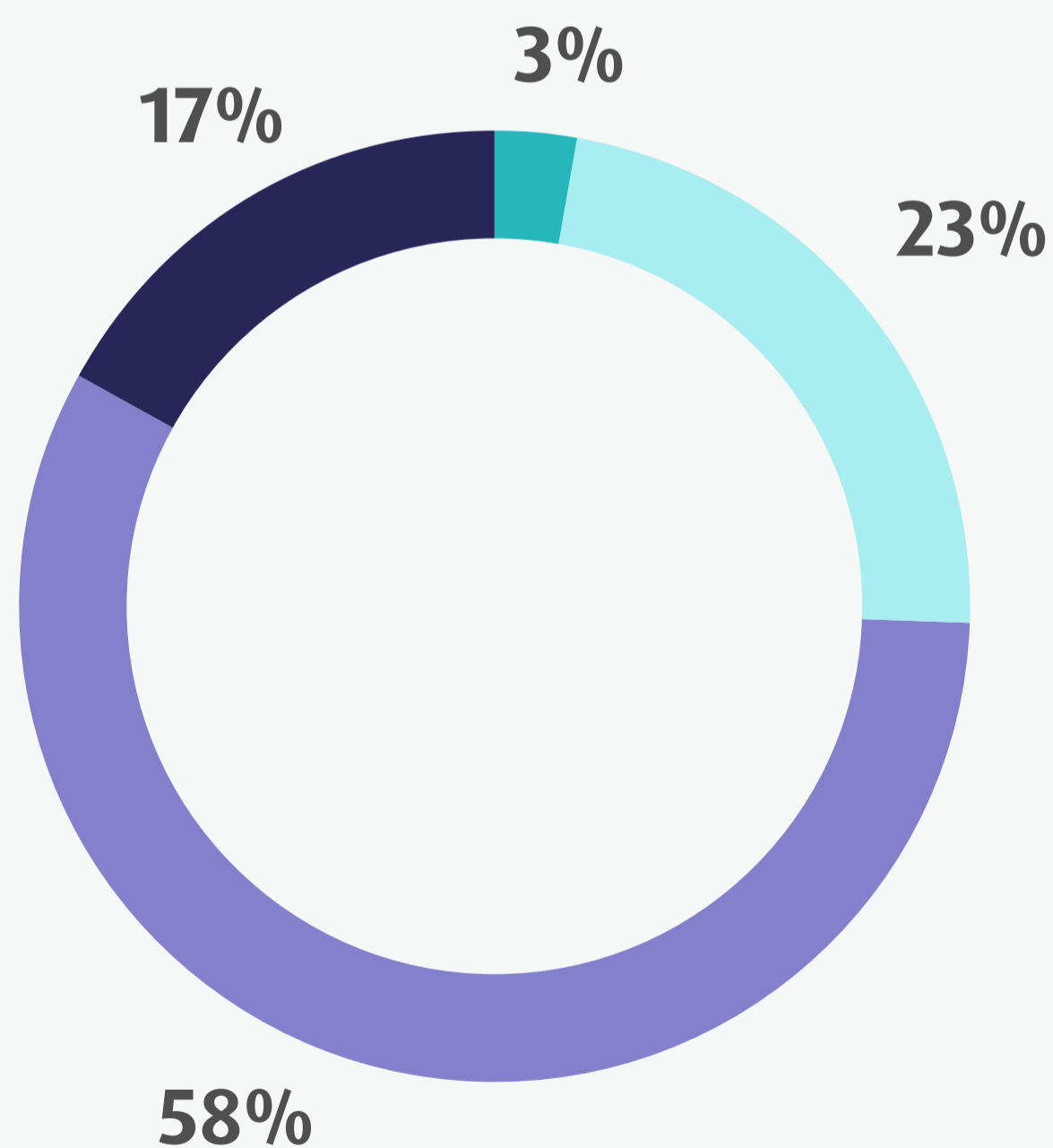
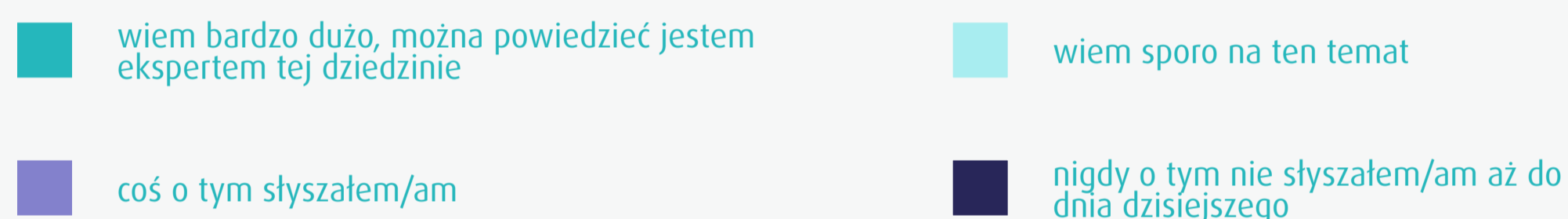
Fakt, że codzienne, nieprzyjemne objawy ze strony oczu zgłasza 28% osób, a 47% co najmniej raz w tygodniu, dobitnie pokazuje, że nadmiernie eksploatujemy nasze oczy. Budującym jest fakt, że dość powszechne jest stosowanie kropli nawilżających, które zawsze powinny być podstawą leczenia. Szkoda tylko, że czynią tak głównie osoby w wieku 26-40 lat, a zasada ta powinna być wprowadzona w każdej grupie wiekowej. Samo przemywanie twarzy nie wpływa na poprawę stanu powierzchni oka. Zwiększenie częstości mrugania może częściowo pomóc w zwalczaniu dolegliwości, ale samo w sobie nie jest wystarczającą terapią.



# Co wiemy o zespole suchego oka?

Bardzo często znamy i odczuwamy dolegliwości związane z zespołem suchego oka. Jak jednak oceniamy nasz poziom wiedzy nt. tego schorzenia?

**17 proc. badanych nie ma wiedzy nt. tej dolegliwości**





# Co wiemy o zespole suchego oka?

## Dr n. med. Anna Groblewska

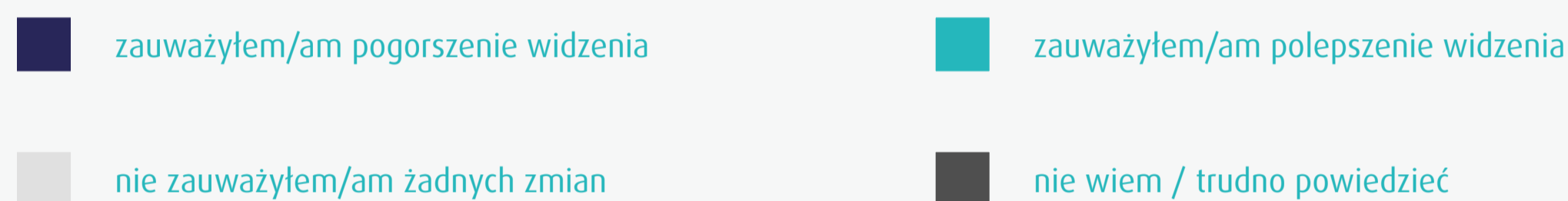
Pozytywną jest informacja, że dla większości respondentów termin suche oko nie jest obcy, a 1/3 ma na ten temat większą wiedzę. Wiele nieporozumień wynika przede wszystkim z faktu, że w części przypadków zespołu suchego oka występuje nadmierne łzawienie, a to z reguły jest zaskakujące dla wielu pacjentów. Rzeczywiście podstawowe objawy suchego oka to pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami, ale bardzo często jest to również: dyskomfort, brak możliwości dłuższej pracy wzrokowej, pogorszenie ostrości widzenia czy, w cięższych przypadkach, ból oczu, czasami wymuszający nawilżanie oczu, nawet podczas spoczynku nocnego. Natomiast swędzenie nie jest charakterystycznym objawem dla zespołu suchego oka, a jego obecność wskazuje raczej na alergię oczu.



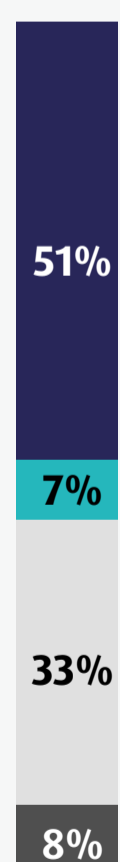
# Czy pandemia wpłynęła na nasze oczy?

Blisko połowa respondentów, biorących udział w badaniu, zauważyła u siebie pogorszenie jakości widzenia w ciągu ostatnich dwóch lat (okres COVID-19).

## Największe pogorszenie jakości widzenia u osób 40+



Total  
N=1000

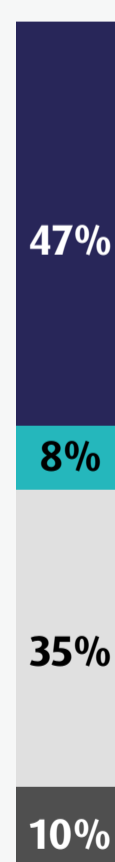


### Sytuacja zawodowa

Praca biurowa  
N=534



Praca fizyczna lub niepracujący  
N=466

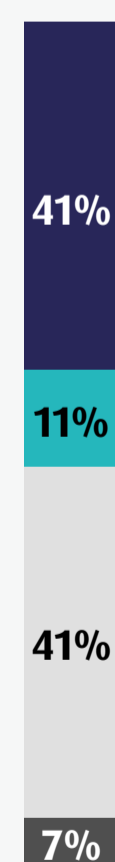


### Wiek (lata)

18-25  
N=152



26-40  
N=399



41-60  
N=449





Czy pandemia wpłynęła na nasze oczy?



## Problemy rosną, wciąż rzadko chodzimy do okulisty

**28%** Skorzystało z porady lekarza okulisty po zauważeniu pogorszenia widzenia



# Czy pandemia wpłynęła na nasze oczy?

**Dr n. med. Anna Groblewska**

Ilość pracy jaką we współczesnym świecie wykonują nasze oczy, przekłada się m.in. na pogorszenia widzenia. Im więcej czasu spędzamy przed ekranami, tym większe ryzyko wystąpienia problemów ze wzrokiem. Oczywistym wydaje się fakt, że również powinniśmy przeprowadzać badania profilaktyczne narządu wzroku. Jeśli jesteśmy młodzi i nie cierpimy z powodu chorób przewlekłych, to wystarczy je wykonać raz na 2 lata. Pogorszenie widzenia u osób starszych najczęściej związane jest z postępującą fizjologiczną utratą akomodacji (inaczej nastawności oka), która umożliwia ostre widzenie z każdej odległości. Wówczas mogą pojawić się takie schorzenia jak zaćma czy zwyrodnienie plamki. Nakładają się na to również zaburzenia filmu łzowego. Nawet przy braku dolegliwości warto po 40. roku życia choć raz w roku odwiedzić lekarza okulistę.







# Twoje oczy mają wiek!

Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów w organizmie. Nasze oczy różnią się, a wpływ na ich kondycję mają nie tylko aktywność zawodowa i tryb życia. Istotnym czynnikiem jest również nasz wiek – dlatego powinniśmy dostosować do niego sposób, w jaki dbamy o oczy.





# Pokolenie Z

Osoby urodzone w latach 1995-2010. Ich żywiołem są nowoczesne technologie, nie wyobrażają sobie życia bez Internetu, który stanowi główne źródło pozyskiwanej przez nich wiedzy. Intensywnie korzystają z platform oferujących dostęp do filmów i seriali oraz z mediów społecznościowych.

## 1. DBAJ O NAWILŻENIE OCZU

Zwłaszcza jeżeli intensywnie korzystasz z urządzeń elektronicznych. Wybieraj te zawierające kwas hialuronowy np. Hyal-Drop multi.

## 2. PAMIĘTAJ O ERGONOMII PRACY Z URZĄDZENIAMI ELEKTRONICZNYMI.

Co najmniej 70 cm, a w przypadku większych wyświetlaczy nawet 1 m odległości od monitora.

## 3. REGULARNIE (RAZ NA DWA LATA) KONTROLUJ SWÓJ WZROK

Porozmawiaj z lekarzem okulistą nt. korzystania z okularów „zerówek” z powłoką antyodblaskową”.

## 4. ŚPIJ PRZYNAJMNIEJ 7 GODZIN W CIĄGU DOBY

Godzinę wcześniej nie korzystaj z urządzeń elektronicznych.

## 5. PAMIĘTAJ O ZASADACH RACJONALNEGO ŻYWIENIA

W kontekście zdrowia oczu kluczowe są: luteina, beta-karoten, witaminy z grupy C i E, kwasy omega-3 i omega-6 oraz miedź, cynk, mangan i selen.



# Pokolenie Y

Osoby urodzone w latach 1980-1995. Doskonale pamiętają czasy początku rozwoju Internetu, a następnie aplikacji, mediów społecznościowych i innych możliwości płynących z urządzeń elektronicznych. Bardzo często byli inicjatorami i realizatorami technologii, bez których obecnie nie wyobrażają sobie życia.

## 1. PAMIĘTAJ O REGULARNYCH POSIŁKACH I ZADBAJ O ICH JAKOŚĆ

Dieta jest niezwykle istotna dla zdrowia i kondycji naszych oczu.

## 2. ZAPLANUJ W SWOIM GRAFIKU CZAS NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Wystarczy nawet 30 minut spaceru dziennie!

## 3. UNIKAJ PRZEWLEKŁEGO STRESU, KTÓRY PODNOSI POZIOM KORTYZOLU W ORGANIZMIE

Może on wpływać na pogłębienie lub pojawienie się wady wzroku.

## 4. UNIKAJ UŻYWEK

Negatywne działanie stresu lepiej zredukować podczas aktywności fizycznej

## 5. STOSUJ KROPLE NAWILŻAJĄCE

Np. Hyal-Drop multi, zawierające kwas hialuronowy

## 6. REGULARNIE KONTROLUJ SWOJE ZDROWIE

M.in. ciśnienie tętnicze, ponieważ nadciśnienie może prowadzić do niebezpiecznych powikłań związanych również z widzeniem.



## Osoby 40-50+

### 1. **REGULARNIE KORZYSTAJ Z KONSULTACJI U LEKARZA OKULISTY**

To kluczowe dla zdrowia Twoich oczu.

### 2. **WPROWADŹ DO DIETY SKŁADNIKI BOGATE W ANTYOKSYDANTY (PRZECIWUTLENIACZE)**

Pozwalają one chronić osłabione naczynia włosowate w oczach, zmniejszając ryzyko wystąpienia m.in. stanów zapalnych czy mikrouszkodzeń.

### 3. **REGULARNIE UPRAWIAJ SPORT**

Który korzystnie wpływa na cały organizm. Pamiętaj jednak o ochronie oczu, zwłaszcza podczas aktywności na świeżym powietrzu.

### 4. **KONTROLUJ SWOJE NAWYKI**

Nie zaniedbuj higieny snu, dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, ograniczaj stosowanie używek.

### 5. **SIĘGAJ PO TZW. „SZTUCZNE ŁZY”, CZYLI KROPLE NAWILŻAJĄCE**

Np. Hyal-Drop multi, posiadające w swoim składzie kwas hialuronowy.

### 6. **REGULARNIE DBAJ O SWOJE ZDROWIE**

Zadbaj o regularne badania kontrolne, m.in.: ciśnienia tętniczego krwi, glukozy i gospodarki lipidowej.





# Silversci

## 1. POSTAW NA AKTYWNY ODPOCZYNEK

Wybierz taką formę aktywności, która sprawi Ci największą przyjemność.

## 2. REGULARNIE BADAJ KONDYCJĘ OCZU

Systematycznie korzystaj z wizyt u lekarza okulisty.

## 3. NIE OBAWIAJ SIĘ OKULARÓW,

Nawet jeśli całe dotychczasowe życie z nich nie korzystałeś. Dzięki temu poprawisz jakość widzenia i będziesz cieszyć się pełnią życia.

## 4. SIĘGNIJ PO NAWILŻAJĄCE KROPLE DO OCZU NP. HYAL-DROP MULTI.

Jeśli doskwiera Ci dyskomfort oczu, ich suchość, pieczenie, łzawienie czy uczucie piasku pod powiekami

## 5. ZADBAJ O ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ

Spytaj swojego lekarza o suplementację korzystną dla całego organizmu, w tym dla narządu wzroku. Stosuj się dokładnie do zaleceń i dawkowania.

## 6. ZWRÓĆ UWAGĘ NA OGÓLNY STAN SWOJEGO ZDROWIA

Zdrowie masz tylko jedno, dlatego warto o nie zadbać.

Więcej informacji nt. dbania o wzrok w określonym wieku znajdziesz na stronie [www.godzinadlaoka.pl](http://www.godzinadlaoka.pl)



*Dziękujemy Ci za skorzystanie z poradnika. Wierzymy, że pomoże on zrozumieć wagę codziennego dbania o oczy, a porady specjalisty chorób oczu pozytywnie wpłyną na społeczną świadomość nt. narządu wzroku. Zapraszamy do wdrażania zawartych w nim porad w codziennym życiu oraz do dzielenia się zdobytą wiedzą.*

*Zapraszamy również do odwiedzenia strony internetowej **www.godzinadlaoka.pl**, gdzie znajduje się dodatkowa dawka wiedzy nt. ochrony oczu.*

*Zespół kampanii #GodzinaDlaOka*



**Dr n. med. Anna Groblewska** jest specjalistą drugiego stopnia w zakresie okulistyki, na co dzień pracuje w Klinice Okulistyki Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi. Posiada wieloletnie doświadczenie praktyczne w leczeniu schorzeń oczu. Udziela porad i konsultuje pacjentów borykających się z wadami wzroku.

