

Cyfrowe zmęczenie wzroku – cywilizacyjne wyzwanie naszych czasów

Ta dolegliwość pojawia się dziś coraz częściej, okuliści uznają ją nawet za chorobę cywilizacyjną. Wszystko przez nasz zmieniający się tryb życia, czyli godziny spędzane przed komputerem, uzależnienie od smartfonów, przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach. Sytuację nasiliła pandemia wirusa SARS-CoV-2, w czasie której zamknięci w domach, zmieniliśmy nasze zachowania i przyzwyczajenia, przenieśliśmy aktywność zawodową i społeczną w cyfrową rzeczywistość. Rozwój nowoczesnych technologii, w tym szerokopasmowy dostęp do Internetu, spowodowały niewątpliwy postęp naszej cywilizacji. Jednak cierpią na tym nasze oczy. Jak możemy sobie pomóc?

Ponad 90% osób spędza dwie lub więcej godzin dziennie przed ekranem smartfona czy komputera, a nawet 60% ludzi - aż pięć lub więcej godzin dziennie. To prowadzi do pojawienia się szeregu objawów, które zostały nazwane cyfrowym zmęczeniem wzroku (nowa jednostka chorobowa, określana w literaturze angielskiej jako Digital Eye Strain, DES). Jest to zespół objawów wywołanych wydłużoną (ponad 2 godziny dziennie bez przerw) pracą przed monitorem komputerowym, tabletem, smartfonem, e-bookiem czy innym urządzeniem cyfrowym w klimatyzowanych, oświetlonych sztucznym światłem pomieszczeniach. Ten problem może dotyczyć nawet 60-75% pracowników biurowych, a jest bardziej nasilony u osób z niepełną korekcją (zbyt małą) w okularach lub soczewkach kontaktowych oraz nieskorygowaną wadą wzroku.

Tak to się objawia

Jak wynika z badania omnibusowego dotyczącego cyfrowej higieny Polaków, zrealizowanego na zlecenie firmy Verco, 70% ankietowanych odczuwa objawy cyfrowego zmęczenia wzroku często lub od czasu do czasu. 52% z rozmówców skarży się na uczucie zmęczenia oczu, 37% na suchość i pieczenie, a prawie co trzecia (30%) osoba ma rozmazany obraz i trudność ze skupieniem wzroku.

Faktycznie, jednym z pierwszych objawów cyfrowego zmęczenia wzroku jest tzw. „czerwone oko”: uczucie dyskomfortu, pieczenia oczu, czy wrażenie piasku pod powiekami. Co więcej, wielogodzinna praca przed monitorem powoduje też zaburzenia akomodacji oka, czyli jego dostosowania do oglądania obrazów w różnych odległościach, co daje wrażenie zamglenia obrazu i może powodować zaburzenia ostrości wzroku. Jednak - jak wynika z badania „Higiena i profilaktyka wzroku” - cyfrowemu zmęczeniu wzroku towarzyszyć mogą również objawy, takie jak: podrażnienie i ból oczu (42 proc.), bóle głowy (39 proc.), a także ból w szyi, ramionach lub plecach (38 proc.). Również doskwierać może światłowstręt, a także uczucie napięcia, emocjonalnego niepokoju czy bezsenność, wywołana nadmierną emisją niebieskiego światła, które blokuje wytwarzanie melatoniny, hormonu snu, co powoduje zaburzenie naszego cyklu dobowego.

Czy da się coś z tym zrobić?

Oczywiście, tu ważna jest odpowiednia higiena wzroku. Co o niej wiedzą ankietowani? Na pytanie: jakie sposoby stosujesz, by zapobiec zmęczeniu wzroku? - 40% badanych odpowiadało, że ogranicza czas spędzany przed ekranem, 36% z nich robi regularne przerwy, a 31% stosuje krople nawilżające. Jednak co piąty (21%) ankietowany nie robi nic, by przynieść ulgę swoim oczom.

Warto wiedzieć, że korzystnie na wzrok działają zmiana nawyków, właściwa higiena oczu, ale także specjalne produkty, które dobrze wpływają na powierzchnię oka.

Trzymaj ekran cyfrowy w odpowiedniej odległości: Cyfrowe zmęczenie wzroku nasila się, gdy mamy nieprawidłowo ustawiony monitor, złe oświetlenie pomieszczenia lub wyświetlacza ekranu, a także zbyt małą czcionkę tekstu. To wymusza na nas większą koncentrację i wyężdżanie wzroku. By tego uniknąć, warto ustawić monitor w odległości równej wyciągnięciu ręki i nie przybliżać go nadmiernie do oczu. Jeśli nie widzisz wyraźnie, to może być znak, że potrzebujesz okularów lub powinieneś wymienić szkła na mocniejsze.

Pamiętaj o mruganiu: Już samo czytanie zmniejsza częstość mrugania, natomiast czytanie z urządzeń cyfrowych zdecydowanie obniża ilość prawidłowych, pełnych mrugnięć. Praca przed ekranem cyfrowym zwiększa zatem w sposób istotny dolegliwości, w tym pieczenie oraz dyskomfort. Dlaczego mruganie jest takie ważne? Regularne i częste mruganie jest podstawą dla utrzymania prawidłowego nawilżenia oczu, a tym samym zapewnienia komfortu podczas codziennych obowiązków. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran komputera doprowadza do rzadszego mrugania, przez co przyspiesza parowanie łez, obniżając poziom nawilżenia powierzchni oczu, co w konsekwencji sprawia, że mruganie może stać się dla nas bolesne. Mruganie jest kluczowym procesem odpowiedzialnym za zachowanie odpowiedniej kondycji filmu łzowego na powierzchni oka. W prawidłowych warunkach, powierzchnia oka stale pokryta jest cienką warstwą łez, określaną jako film łzowy. Czynniki pozwalającymi na zapewnienie stabilności filmu łzowego są: prawidłowy skład oraz struktura filmu łzowego. Film łzowy jest odtwarzany co 12-15 sekund. Istotną rolę w tym procesie odgrywają powieki, które poprzez odruch mrugania zapewniają rozprzestrzenianie się nowych składników filmu łzowego po całej powierzchni oka oraz usuwają zanieczyszczenia (pyłki, kurz). W prawidłowych warunkach odruch mrugania powinien pojawiać się nawet raz na około 4-5 sekund, czyli minimum 15 razy na minutę. Podczas wielogodzinnej pracy przed komputerem, zdarza się, że mrugamy zaledwie 4-5 razy na minutę.

Postaw na krople do oczu: Gdy naturalne nawilżanie oka nie sprawdza się, bo zapominamy o mruganiu, warto wspomagać ten proces za pomocą nawilżająco-regenerujących kropli (np. Dexoftyal MD* oraz Dexoftyal UD*), które pomagają podczas uczucia suchości, pieczenia czy podrażnienia oczu.

Postaw na właściwą higienę i pielęgnację oczu: W przypadku zaburzenia mrugania niezwykle ważna jest również codzienna higiena brzegów powiek - poprzez przemywanie ich specjalnie do tego przeznaczonymi preparatami dostępnymi w aptekach (tj. **chusteczki Demoxoft Clean**).

Producent kropli Dexoftay MD oraz Dexoftyal UD: TEGE Pharma B.V. **Podmiot prowadzący reklamę:** Verco S.A. Skwer Kard. S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa

* To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Stosowanie higieny brzegów powiek pomaga oczyścić ich brzegi z wszelkich zanieczyszczeń, alergenów czy wydzieliny mogących blokować ujścia gruczołów odpowiedzialnych za produkcję lipidowej warstwy filmu łzowego. Regularna higiena brzegów powiek pomaga łagodzić podrażnienie i objawy tj. pieczenie i suchość. Doskonałym uzupełnieniem higieny jest stosowanie terapii ciepłem za pomocą specjalnych kompresów termicznych na powieki (np. **Demoxoft kompres termiczny na oczy**) wraz z odpowiednim masażem. Jak prawidłowo przeprowadzić terapię ciepłem za pomocą kompresu termicznego? Umyj ręce, połóż czystą chusteczkę higieniczną na czystą powiekę i okolicę oka i przyłóż ciepły kompres na kilka minut. Powiekę górną masuj delikatnymi okrężnymi ruchami w kierunku dołu powieki, a dolną – od dołu w kierunku jej górnej krawędzi. Następnie powieki i ich brzegi przetrzyj specjalnie do tego przeznaczonymi chusteczkami lub gazikami nasączonymi płynem, najlepiej ruchem od zewnętrznego kącika oka do nosa. Do codziennej higieny zmęczonych oczu przydadzą się też preparaty do pielęgnacji i ochrony podrażnionej skóry powiek i okolic oczu (np. **emulsja Palpederm**).

Jak najczęściej przebywaj na świeżym powietrzu, przy naturalnym świetle: To nie tylko może zahamować rozwój krótkowzroczności, ale także zmniejsza dolegliwości związane z suchym okiem i cyfrowym zmęczeniem wzroku. Gdy zaś potrzebujesz oświetlenia sztucznego, zadбай o to, by było ono korzystne dla oczu i spełniało normę bezpieczeństwa fotobiologicznego.

Dobierz odpowiednią korekcję: Szkła okularowe i soczewki jednoogniskowe mogą być niewystarczające do pracy przed monitorem komputerowym. Przy cyfrowym zmęczeniu wzroku mogą pomóc tzw. soczewki wspomagające akomodację. To rodzaj soczewek, który został stworzony z myślą o osobach prowadzących aktywny tryb życia i często korzystających z komputera. Mają wartość korekcji do dali w górnej części soczewki i niewielki dodatek rozluźniający akomodację umieszczony w dolnej części soczewki. Zapewniają więc komfortowe widzenie w cyfrowej rzeczywistości.

Stosuj zasadę 20/20/20: Tę zasadę zaleca American Optometric Association. Mówi ona, aby co 20 minut pracy z bliska popatrzeć przez 20 sekund na obiekt znajdujący się w odległości powyżej 20 stóp (powyżej 6 m).

Wzmacniaj oczy od środka: Tu przydaje się dobrze skomponowana dieta, pełna między innymi mikroelementów i witamin z grupy B, antyoksydantów (np. luteina i zeaksantyna), kwasów omega-3 korzystnych dla wzroku. Warto więc jeść jajka, żółte, pomarańczowe i zielone owoce oraz warzywa, jagody i borówki. Warto też wspomóc wzrok suplementami wspierającymi prawidłowe widzenie (np. **Maculoft**).

Pora do specjalisty

Okulista rozpozna cyfrowe zmęczenie wzroku na podstawie objawów, wywiadu lekarskiego oraz pełnego badania wzroku. Dzięki szybkiemu wdrożeniu leczenia, nieprzyjemne objawy mogą szybko ustąpić, co daje poprawę jakości życia i chroni wzrok. Takie regularne kontrole okulistyczne w dzisiejszych czasach są niezwykle ważne – zarówno w przypadku osób dorosłych oraz dzieci, szczególnie w okresie ich intensywnego rozwoju. To ważne także dlatego, że niedokorygowana wada wzroku o ponad 1 dioptrię znacząco zwiększa objawy cyfrowego zmęczenia wzroku.

Materiał opracowano na podstawie:

1. Cyfrowe Zmęczenie Wzroku - co to, symptomy, profilaktyka | MamWzrokOk.pl
2. Badanie omnibusowe przeprowadzone w maju 2025 r, N = 1172, próba ogólnopolska reprezentatywna 18+ Wywiady przeprowadzono metodą CAWI, z zastosowaniem ważenia statystycznego; maksymalny błąd oszacowania: ±2,9 p.p.
3. Akomodacja oka - co to jest i jak zmienia się wraz z wiekiem? | MamWzrokOk.pl
4. Raport „Higiena i profilaktyka wzroku” (2018 r.), CooperVision.

W codziennej higienie wzroku pomogą:

DEMOXOFT Linia kosmetyków do codziennej higieny brzegów powiek oraz wyrobu medycznego do łagodzenia objawów ZSO za pomocą terapii ciepłem



Demoxoft Clean Chusteczki do specjalistycznej higieny powiek i ich brzegów - dzięki specjalnie dobranym środkom powierzchniowo czynnym, łagodnie, ale skutecznie oczyszcza skórę powiek, ich brzegi oraz rzęsy. Aloes łagodzi uczucie świądu i pieczenie. Fucocert® łagodzi podrażnienia. D-pantenol (prowitamina B5) sprzyja procesowi regeneracji naskórka. Olivem® 300 wraz z hialuronianem sodu zapewniają kompleksowe nawilżenie skóry. Dla dorosłych i dzieci po 1. miesiącu życia. Może być stosowany przez osoby noszące soczewki kontaktowe. Cena: 40 zł



Demoxoft Płyn do specjalistycznej higieny powiek i ich brzegów - dzięki specjalnie dobranym środkom powierzchniowo czynnym, łagodnie, ale skutecznie oczyszcza skórę powiek i ich brzegi. Aloes łagodzi uczucie świądu i pieczenie. Fucocert® łagodzi podrażnienia. D-pantenol (prowitamina B5) sprzyja procesowi regeneracji naskórka. Olivem® 300 wraz z hialuronianem sodu zapewniają kompleksowe nawilżenie skóry. Dla dorosłych i dzieci po 1. miesiącu życia. Może być stosowany przez osoby noszące soczewki kontaktowe. Cena: 39 zł



Demoxoft kompres termiczny na oczy* to wyrób medyczny przeznaczony do terapii ciepłem w celu łagodzenia objawów związanych z zapaleniem brzegów powiek, zespołem suchego oka, dysfunkcją gruczołów Meiboma, jęczmieniem oraz gradówką. Terapia ciepłem to naturalny sposób łagodzenia objawów takich jak: dyskomfort, nadmierne łzawienie, suchość, pieczenie, zmęczenie oczu.

Producent/Podmiot prowadzący reklamę: Verco S.A. Skwer Kard. S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa Cena: 35 zł

*** To jest wyrób medyczny.**
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Palpiderm Emulsja do pielęgnacji i ochrony podrażnionej skóry powiek i okolic oczu Zawiera formułę **4Calm Complex™** łączącą łagodzące działanie kwasu glicyretynowego i alantoiny z regenerującym działaniem ceramidów i fosfolipidów. To wyjątkowe połączenie składników koi objawy podrażnienia, takie jak zaczerwienienie, uczucie świądu i pieczenie, a dzięki zawartości emolientów, odbudowuje naturalną barierę ochronną skóry, dzięki czemu chroni ją przed działaniem czynników zewnętrznych. Koi objawy podrażnienia i suchości i przynosi ulgę już po pięciu minutach od aplikacji. Dla dorosłych i dzieci od 2. roku życia. Cena: 40 zł

DEXOFTYAL* Linia wyrobów medycznych do stosowania wspomagająco podczas uczucia suchości, podrażnienia czy zmęczenia oczu



Dexoftyal® MD* to specjalistyczne nawilżająco – regenerujące krople do oczu. To łagodne, lepkie, przezroczyste, nawilżające i odżywcze krople do oczu oparte na dekspantenolu (prowitaminie B5). Dekspantenol wspomaga i wspiera procesy regeneracyjne rogówki. Dzięki właściwościom mukoadhezyjnym HydraFlexu film łzowy zachowany jest w sposób umożliwiający skuteczniejszą ochronę powierzchni oka. Krople łagodzą uczucie suchości oraz wspierają regenerację zmęczonych i podrażnionych oczu. Po zastosowaniu kilku kropli uczucie dyskomfortu jest złagodzone lub całkowicie zredukowane. **Producent:** TEGE Pharma B.V. **Podmiot prowadzący reklamę:** Verco S.A. Skwer Kard. S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa Cena: 37 zł



Dexoftyal® UD* nawilżająco – regenerujące krople do oczu To łagodne, lepkie, przezroczyste, nawilżające i odżywcze krople do oczu oparte na dekspantenolu (prowitaminie B5) zamknięte w jednodawkowe opakowania o pojemności 0,35 ml. **Dexoftyal UD** chroni oko przed dolegliwościami takimi jak uczucie suchości i w przypadku zmęczonych i podrażnionych oczu. Już po zastosowaniu kilku kropli uczucie dyskomfortu jest złagodzone lub całkowicie zredukowane. **Cena:** 25 zł za 10 × 0,35 ml / opakowanie jednodawkowe, **Producent:** TEGE Pharma B.V. **Podmiot prowadzący reklamę:** Verco S.A. Skwer Kard. S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa



Dexoftyal® żel do oczu zawierający dekspantenol 5%, który umożliwia utrzymanie nawilżenia oraz ochronę powierzchni oka, zapewniając długotrwałe łagodzenie objawów suchości oczu. Dexoftyal żel pomaga uzyskać lepkość odpowiadającą lepkości łez, przez co polecany jest pacjentom z zaburzeniami filmu łzowego. Dexoftyal żel pozwala na złagodzenie dolegliwości oczu, takich jak suchość, podrażnienia, pieczenie, zmęczenie i zaczerwienienie. **Producent:** Farmigea s.p.a **Podmiot prowadzący reklamę:** Verco S.A. Skwer Kard. S. Wyszyńskiego 5, lok. 6U, 01-015 Warszawa Cena: 32 zł

*** To jest wyrób medyczny.**
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Maculoft Suplement diety z cynkiem, który wspiera prawidłowe widzenie. Zawiera m.in. luteinę i zeaksantynę (zawartość luteiny i zeaksantyny w proporcji 5:1), kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA), witaminę D, witaminy z grupy B, witaminę E oraz minerały: cynk i selen. Tak bogaty skład jest zamknięty w małej, łatwej do połknięcia kapsułce – wystarczy jedna dziennie. Cena: 37 zł