

RAČUNALO I NAOČALE

Gotovo svaka osoba koja radi na računalu, prije ili kasnije, osjeti neke smetnje vida. Žarenje i svrbež u očima, osjećaj otežanih kapaka, umor, osjećaj pijeska o oku te glavobolja najčešće su tegobe. Iskustvo pokazuje da tek manji dio (oko 30%) onih koji se žale na smetnje vida doista imaju problema s vidom. Tegobe koje imaju uzrokovane su nepravilnim korištenjem opreme, neprimjerenim uređenjem radnog prostora ili nekim vanjskim utjecajem. Stoga, prije potrage za naočalama poduzmite sljedeće.

1. Provjerite položaj monitora.
2. Podesite oštrinu i kontrast.
3. Podesite rasvjetu.
4. Redovito se odmarajte.
5. Često trepćite kako biste spriječili dehidraciju rožnice.

U većini slučajeva ovi savjeti pomoći će da nesmetano radite na računalu. No, ako i dalje osjećate tegobe, posjetite očnog liječnika ili optometristu koji će utvrditi uzrok tegoba i propisati odgovarajuće naočale. Potom je na redu posjet optičarskoj radnji gdje će optičar izraditi naočale za rad na računalu.

NAOČALE ZA RAD NA RAČUNALU

Osim što moraju imati preciznu dioptriju, naočale moraju biti savršeno centrirane za udaljenost na kojoj se koriste. Leće moraju biti najbolje kvalitete kako bi reprodukcija slike s monitora imala vjerni prikaz. Anti-refleksni premazi danas imaju različite namjene, a za rad na računalu su obavezni jer uklanjanjem neugodnog refleksa sa stakla omogućavaju kristalno jasnu sliku objekta.

NAKON 40. GODINE

Nekima je potrebna različita dioptrija za gledanje na blizinu i za gledanje na daljinu, nekima ne trebaju naočale za daljinu, ali za blizinu su im neophodne. Riječ je o dalekovidnosti koja se najčešće javlja nakon 40. godine života, kada očna leća izgubi sposobnost fokusiranja na blizinu te su potrebne naočale za čitanje. No, te naočale smetaju pri gledanju udaljenih predmeta, pa i onih na srednjim daljinama gdje je smješten monitor računala. Ovaj problem rješavaju jedino naočale s lećama različite dioptrijske jakosti.

PROGRESIVNE NAOČALE

Izoštavaju vid na svim daljinama jer imaju kontinuirani prijelaz dioptrija, od onih za daljinu do onih za blizinu. Za rad na računalu usavršeni su modeli progresivnih leća koji imaju proširenu zonu za gledanje na blizinu i za srednje udaljenosti.

MID-DISTANCE NAOČALNE LEĆE

Ako je korekcija vida potrebna samo za blizinu i srednje udaljenosti, najbolji su izbor mid-distance (eng.: middle distance = srednja udaljenost) leće. Iskustvo potvrđuje da su ove leće najlakše za navikavanje, a uz cijenu koja je dvostruko manja od one za progresivne leće čine najbolji izbor za osobe koje trebaju korekciju vida za blizinu i za srednje udaljenosti.

Mid-distance leće posebno su prilagođene tipičnim pokretima oka i razmještaju predmeta na radnome mjestu. One zato nude spontano privikavanje, visoku vjernost reprodukcije i prostrana vidna područja, a omogućuju prirodno držanje glave i tijela. Nevidljivi kontinuirani prijelaz jamči udobnost gledanja. U Hrvatskoj su dostupni modeli renomiranih proizvođača Rodenstock, Zeiss, Essilor.

Zdravko Beljan, majstor očne optike - vlasnik OPTIKE VITRUM
Zagreb, Masarykova 12

