

ieskats aktuālās problēmās:

urbānā un digitālā acs,
redzes higiēna un profilakse

Kristīne Detkova

Rīga, 13.11.2022.

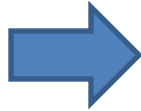


LATVIJAS
UNIVERSITĀTE

Modernais dzīvsveids



Saprātīgais cilvēks attīstījās kā vācējs-mednieks, dzīvojot dabīgā apgaismojuma apstākļos, saskaņā ar dienas un gadalaiku ciklu, ēdot dabīgu pārtiku un badojoties



Šodienas cilvēks dzīvo mākslīgā un mākslīgā apgaismojuma klimata apstākļos, ērtībās (viss “rokas stiepiena attālumā”), nes lielu tuvuma redzes slodzi, ēd vairāk nekā “iztērē”.

Modernās diagnozes

URBĀNĀ ACS

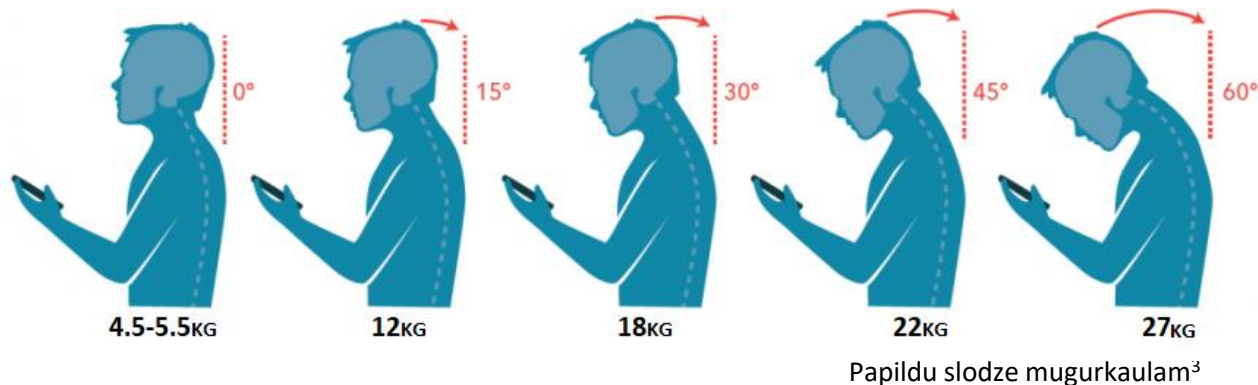
Skats ne tālāk par pāris metriem,
Atpūta pie digitālām ierīcēm
Dators kā “aukle” ...



Modernās diagnozes

ĪSZIŅU RAKSTĪTĀJA KAKLA SINDROMS

Atkārtota stresa radīta trauma kaklā, ko izraisa ilgstoša galvas noliekšana uz priekšu



Simptomi:

- Asas vai asas sāpes kaklā un plecos
- Stīvums/sasprindzinājums plecos un kaklā, kas samazina kustību amplitūdu
- Periodiskas vai pastāvīgas galvassāpes
- Nervu sāpes ar tirpšanu un nejutīgumu augšējos ekstremitātēs
- Acu sāpes²



Risinājums:

- Turēt telefonu acu augstumā
- Izslīdēt zodu un pastiept plecus atpakaļ
- Mikropauzes ik pēc 15 min
- Vēsas kompreses uz pleciem
- Novietot ierīci uz galda nevis turēt rokās²

Modernās diagnozes

DIGITĀLAIS ACU NOGURUMS

jeb kompjūterredzes sindroms

Ar redzi un acīm saistītu
sūdzību kopums, ko izraisa
ilgstoša datora, planšetes
vai viedtālruņa lietošana

Izraisītāji:

- Slikts apgaismojums
- Apžilbums un atspīdumi no ekrāniem
- Nepiemērots skata attālums
- Nepareiza sēdēšanas poza
- Neizkorigētas redzes problēmas
- Slodze bez atelpas^{4, 5}

Pētījumi liecina, ka

83% amerikāņu, kas lieto digitālās ierīces vismaz 2 stundas dienā, ir šādi simptomi:

32.4%

izjūt acu
nogurumu

27.2%

izjūt acu
sausumu

27.7%

piedzīvo
galvassāpes

27.9%

izjūt redzes
miglošanos

35%

piedzīvo kakla
un plecu sāpes

Pētījumi liecina, ka

70% amerikāņu bērnu, kas lieto digitālās ierīces vismaz 2 stundas dienā, ir šādi simptomi:

5%

izjūt plecu
un kakla
sāpes

8.8%

pieredzējuši
galvassāpes

9.1%

pieredzējuši
sausas un
kairinātas acis

15.2%

izjutuši
koncentrēšanās
grūtības

27.9%

pieredzējuši
redzes
miglošanos



Redzes higiēna un profilakse



- Rūpes par acīm – pašsaprotama sadzīves sastāvdaļa:
- Piemēroti mazgāšanas līdzekļi un medicīniskās ierīces
- Slodzes sabalansēšana un pašaprūpe
- Regulāra speciālistu uzraudzība un konsultācijas
- Acu aizsardzība
- Miopijas kontrole
- Atbildība par savu [acu] veselību!

Veiksmīgu konferenci!

- 10:15 Optikas klientu lepnums un aizspriedumi
Ansis Jurgis Stabiņģis
- 11:00 Ikdienas plakstu higiēna: tautas līdzekļi vai specializētā kosmētika?
Angela Konopate (angļu valodā)
- 11:30 Biežākās kļūdas kontaktlēcu kopšanā
Iveta Celherte
- 12:00 Sausās acs menedžmenta stratēģijas optikas praksē
Kristīne Detkova
- 12:30 Speciālistu DISKUSIJA par acu komforta uzlabošanas iespējām
- 12:45 Pārtraukums
- 13:15 Miopijas kontroles iespējas optikā Latvijā
Aija Makovska
- 13:45 Acu atslodzes vingrinājumi
Aiga Švede
- 14:15 Vecuma redze – labākais iespējamais
Evita Kassaliete
- 14:45 Speciālistu DISKUSIJA par iespējām saglabāt labu redzi
- 15:00 Diskusija par LOOA aktivitātēm nākotnē
Anda Balgalve un Rets Skrickis

