

PROMOCIJA ZDRAVLJA NA RADNOM MJESTU - PREVENCIJA NASTANKA VIDNIH POREMEĆAJA

UVOD

Analizom statističkih podataka s pregleda u ambulanti medicine rada i sporta, prilikom pregleda zaposlenika koji su radili na radnom mjestu sklapanja električnih sklopova, utvrđeno je da su najučestalije dijagnoze zabilježene na pregledima bile poremećaji vida.

Zaposlenici su se često žalili na tegobe sa zamorom očiju, suhim očima i raznim drugim tegobama koje su bile povezane s poremećajima refrakcije ili akomodacije.

Radni proces sastojao se od 8 satnog radnog vremena na slaganju električnih sklopova s jednom pauzom u trajanju od 30 minuta. Rad se obavljao u tri radne smjene.

Savjetovani su im učestaliji pregledi okulista, redovne provjere na ortoreteru u ambulantama medicine rada i sporta te praktične vježbe koje bi mogli svakodnevno provoditi. Inženjeri zaštite na radu upozoreni su na važnost primjerene osvjetljenosti prostora, posebno u noćnim satima.

Zaposlenici su upozoreni na tegobe koje ne bi smjeli zanemarivati. Znakovi koji ukazuju na poremećaj vida su: mutna slika, ispadi u pojedinim dijelovima vidnog polja, dvoslike, prisutnost mušica ili raznih drugih oblika u vidnom polju, iznenadni gubitci vida, bljeskovi pred očima i vid „kao kroz zavjesu“. Zaposlenici koji boluju od šećerne bolesti također su upozoreni o važnosti redovnih kontrola vida.

Preventivne mjere pravilne prehrane, vježbe za oči, korištenje pauza za vrijeme rada te izbjegavanje gledanja u ekrane u slobodno vrijeme savjetovani su zaposlenicima, poslodavcima i inženjerima zaštite na radu.

OSVIJETLJENOST NA RADNOM MJESTU

Dobra osvjetljenost na radnom mjestu važan je čimbenik rizika za poremećaje vida. U okruženjima u kojima provodimo najviše radnog vremena potrebno je osigurati dobru vidljivost adekvatnom rasvjetom. Na primjer, ne preporučuju se neonska svjetla u uredima, tvornicama i učionicama, jer bliješte i često trepere. Preporučuje se difuzno svjetlo, što znači više svjetala, različite snage osvjetljenja, koja dolaze iz različitih kutova i visina. Žarulje trebaju biti što sličnije prirodnom svjetlu, bez odsjaja ili zatamnjenja. Ističemo da nam je za aktivan rad potrebno dosta svjetla, ali ne smijemo niti pretjerivati. Svjetlo treba biti što je moguće bliže prirodnom dnevnom svjetlu. Čak i kada je vani mrak, svjetlo u prostorijama treba biti uravnoteženo i identično svjetlu vedrog dana.

Onima koji rade precizne poslove sastavljanja električnih sklopova, korisnicima računala, pametnih telefona, tableta i e-čitača, dodatno se savjetuje da vode računa o primjerenoj rasvjeti. Ne preporučuje se čitanje i korištenje digitalnih medija, rad preciznih poslova u zamračenim ili mračnim prostorijama. Kada nema dovoljno svje-

tla, oči postaju napete, suhe i opterećene. Dok čitate, oči već troše energiju za fokusiranje i obavljanje više zadataka. Kada ih dodatno opterećujemo svjetlom, riskiramo promjene na očima i cijeli niz očnih tegoba.

Isto vrijedi i za prostorije izložene jakom i uznemirujućem svjetlu i odsjaju. To predstavlja stres za oči, i umjesto da imaju optimalne uvjete za funkcioniranje počinju se boriti sa svjetlom, a pritom manje trepću i suše se. Zato veliku pozornost treba posvetiti pravilnom svjetlu, posebno kod korištenja digitalnih uređaja, kako ne bi bilo bolnih i nadraženih očiju, svrbeža i peckanja u očima, pečenja očiju, suzenja, magljenja, trzanja kapka i oka te oticanja očiju.

PREGLED VIDA

Pregledi vida obavljaju se u ambulantama medicine rada i sporta na ortoreteru, prema važećoj zakonskoj regulativi o prethodnim i periodičnim pregledima, a prema uputi specijaliste medicine rada i sporta u oftalmološkim ambulantama.

Očni pregled posebno se savjetuje svima koji primjećuju upozoravajuće znakove promjena na oku:

- slika izvan fokusa, mutna ili iskrivljena;
- gubitak vidnog polja; dvostruka slika;
- bljeskanje, titranje i odsjaj;
- pojava obojenih krugova oko izvora svjetlosti;
- predmeti izgledaju manji ili veći;
- iznenadno ozbiljno pogoršanje vida na jednom ili oba oka;
- sljepoća na jedno oko;
- razne upale, osobito s dodatkom gnojnog iscjetka i jakog otoka;
- stvaranje kvržica na rubu vjeđa.

Kod promjena vida savjetuju se pregledi oftalmologa svake 1-2 godine ili učestalije prema preporuci specijalista oftalmologa.

ASTENOPIJA

Astenopija ili brzo zamaranje očiju stanje je u kojem se oči brzo umaraju pri gledanju, a

koje uključuje nemogućnost gledanja kroz dulje vrijeme, obično na blizinu. Simptomi astenopije uključuju umor i crvenilo očiju, bol u očima ili oko očiju, zamagljen vid, glavobolju i povremene dvoslike. Često se javlja suhoća i nelagoda očiju pa se preporuča korištenje kapi za oči kako bi se ublažili simptomi i smirilo crvenilo. Može biti uzrokovana mišićnim, psihogenim i vanjskim čimbenicima. Mišićni čimbenici su slabost cilijarnog mišića, problemi akomodacije ili pogreške u tonusu i ravnoteži vanjskih očnih mišića. Najčešće je to napor vanjskih mišića da oči drže u pravilnom položaju, iako postoji tendencija da se oči pomiču u stranu. Psihogeni čimbenici uključuju umor, nesanicu i stres. Astenopija također može biti uzrokovana određenim psihičkim bolestima i subjektivnim stanjima. Vanjski čimbenici su slabo osvjetljenje, treperenje svjetla, dugotrajan rad za računalom, nepravilan položaj tijela tijekom čitanja, dugotrajan rad preciznih poslova bez pauza. Mjere prevencije nastanka ovog poremećaja su: pauze povezane s odmorom očiju, vježbe za oči, korištenje kapi za oči te smanjenje vremena gledanja u ekran tijekom slobodnog vremena.

Vježbe za oči - prevencija brzog zamaranja očiju

Vježba 1 - gledanje u tamu

Stavite laktove na stol. Zažmirite i pokrijte oči dlanovima. Opustite se i gledajte u tamu. Ostanite u toj poziciji nekoliko minuta.

Vježba 2 - naizmjenično gledanje u stranu

Stojte ili sjedite uspravno. Gledajte ispred sebe. Bez pomicanja glave, pogledajte ulijevo. Fokusirajte se na ono što vidite. Tada pogledajte na desno i fokusirajte se na ono što vidite. Mičite oči s jedne na drugu stranu pet puta. Ponovite sve tri puta.

Vježba 3 - pomicanje očiju gore dolje

Sjedite uspravno i gledajte ispred sebe. Pogledajte prema gore i fokusirajte se na ono što vidite. Pogledajte prema dolje. Ne ustručavajte se naborati čelo ili se namrštititi. Pogledajte gore i dolje pet puta. Ponovite ciklus tri puta.

Vježba 4 - micanje očiju dijagonalno

Gledajte ravno naprijed. Pogledajte prema dolje lijevo. Tada pomaknite pogled dijagonalno

i pogledajte gore desno. Fokusirajte se na ono što vidite. Ponovite vježbu pet puta te pogledajte ravno ispred sebe i napravite isti ciklus u drugom smjeru. Ponovite sve tri puta.

Vježba 5 - kruženje očima u krug

Sjedite ravno i opustite se. Pogledajte ulijevo i polako pomičite oči u krug u smjeru kazaljke na satu. Ponavljajte pet puta u tom smjeru te pet puta u obrnutom smjeru od kazaljke na satu. Ponovite tri puta.

Vježba 6 - bliži i dalji fokus

Fokusirajte oči na olovku ili neki sličan objekt. Trebao bi biti udaljen 20-30 cm od vaših očiju. Tada pogledajte nešto u daljini. Fokusirajte se na to i pokušajte vidjeti detalje. Tada pogledajte ponovno u olovku. Promijenite fokus pet puta. Ponovite ciklus tri puta.

Vježba 7 - vježba koncentracije

Sjedite uspravno i gledajte naprijed. Usmjerite pogled u točku između obrva. Fokusirajte se na ono što vidite na nekoliko sekundi. Zatim otpustite pogled. Ponovno se usmjerite na točku između obrva. Promijenite fokus pet puta. Ponovite ciklus tri puta.

Vježba 8 - vježba koncentracije

Sjedite uspravno i gledajte naprijed. Usmjerite pogled na vrh nosa na nekoliko sekundi. Opustite

pogled. Zatim ponovno usmjerite pogled na vrh nosa. Promijenite fokus pet puta. Ponovite ciklus tri puta.

Vježba 9 - masaža očiju

Zatvorite oči. Zatim zatvorite i jako stisnite oči na dvije ili tri sekunde. Opustite mišiće oko očiju. Zatvorite i ponovno stisnite oči. Ponovite deset puta. Ove vježbe za oči imaju masažni učinak.

Vježba 10 - masaža očiju

Zatvorite oči. Nježno masirajte vjeđe kružnim pokretima. Lagano pritisnite. Ne pritišćite prejak. Napravite deset kružnih pokreta, prvo u smjeru kazaljke na satu, zatim obrnuto.

ZAKLJUČAK

Zamor vida i nastanak vidnih poremećaja učestali su kod zaposlenika koji rade s računalom i obavljaju precizne poslove kod kojih je potreban dobar vid. Dobra osvjetljenost prostora, korištenje dnevnog svjetla te redovne kontrole vida važne su preventivne mjere kojima možemo utjecati na sprečavanje ili rano otkrivanje vidnih poremećaja. Pravilna prehrana, kontrola kroničnih bolesti koje često imaju posljedicu poremećaje vida i vježbe za oči preventivne su mjere kojima na radnim mjestima možemo osvijestiti i promicati brigu za zdravlje očiju te rano otkrivanje vidnih poremećaja.

*Renata Ecimović Nemarnik, dr. med., univ. mag. med.,
spec. obitelj. med., spec. med. rada i sporta
Pacijent medicinski center Zreče d.o.o.,
Zreče, Slovenija*