

Po 20 minutach pracy należy zmienić odległość patrzenia, wyrzucić przez okno, popatrzeć na coś zielonego

Światowy Dzień Wzroku. Jak dbać o zdrowie oczu? Ważna jest higiena pracy

ZDROWIE

Ósmego października już po raz 20. obchodzony będzie Światowy Dzień Wzroku. Jak dbać o nasze oczy? Dlaczego kondycja wzroku dzieci i młodzieży jest słaba?

#Szymon Wasilewski

Święto obchodzone jest corocznie od 2000 roku w drugi czwartek października, organizowane przez międzynarodową koalicję VISION 2020, zrzeszającą 26 organizacji, w tym Międzynarodową Agencję do Zapobiegania Ślepotcie (IAPB, ang. International Agency for the Prevention of Blindness) oraz Światową Organizację Zdrowia (WHO, ang. World Health Organization).

Według WHO na świecie żyje około 45 milionów osób niewidomych i 269 milionów osób z zaburzeniami widzenia, co daje sumę 314 milionów osób z dysfunkcją wzroku na świecie około 4,49% populacji ludzkiej. O tym jak dbać o oczy opowiada dr n. med. Małgorzata Kaczmarek, okulista z Domu Lekarskiego w Szczecinie.

- Ważna jest higiena pracy wzrokowej. Najbardziej narażone są osoby pracujące przez wiele godzin przy monitorze, tablecie. U nich w większym stopniu mogą wystąpić objawy



Co trzeci Polak w wieku dorosłym nie był u okulisty

FOT. ARCHIWUM

zmęczenia: przekrwienie, bóle oczu, głowy. Jest to związane z zespołem suchego oka - mówi dr Małgorzata Kaczmarek.

Jak temu zapobiec?

- Trzeba robić przerwy w pracy. Po 20 minutach należy zmienić odległość patrzenia, najlepiej gdzieś daleko, spojrzeć gdzieś daleko, najlepiej przez okno, na coś zielonego, aby dać odpocząć mięśniom odpowiedzialnym za akomodację oka - radzi ekspert.

Bardzo ważne jest oświetlenie. Sztuczne światło ma zły wpływ na kondycję oka, najlepsze jest światło dzienne wpadające z boku, dzięki czemu umożliwia powstawanie odbłasków na ekranie. Duże znaczenie mają: pozycja i klimatyzacja, która wysusza oko.

Aby zapobiec wysuszeniu oczu, można użyć kropli nawilżających bez konserwantów. Warto zadbać o oczy także

quando czytamy książkę, gazetę. Wówczas ważne jest dobre oświetlenie, wygodna pozycja. Jeśli używamy okularów korekcyjnych, także zaleca się ich stosowanie. Wszystko to będzie korzystne dla naszego komfortu i naszych oczu.

Na świeżym powietrzu również należy pamiętać o oczach. Nadmierne słońce, wiatr działający jak klimatyzacja. To wszystko ma wpływ na nasz wzrok.

- Jeśli chodzi o okulary przeciwsłoneczne, najlepiej się zapatrzeć w sprzęt w renomowanych sklepach, w szkła z dobrym filtrem UV - co najmniej 400. Takie szkła pozbawiają nas odbłasków, polepszają kontrast. Pamiętajmy, że chodzi o wygodę. Okulary sportowe to pomoc optyczna, a nie leczenie, one wpływają na komfort oczu - twierdzi dr Małgorzata Kaczmarek.

Dodaje także, że kondycja wzroku wśród dzieci i młodzieży jest coraz gorsza. Młodzi ludzie coraz więcej godzin spędzają przy laptopach, smartfonach. - Ważna jest wspomniana przeze mnie higiena, żeby robić przerwy. Przy komputerach rzadziej mrugamy, a to biologiczny odruch, który nawilża rogówkę, tę część która jest pierwszą strukturą oka, swoim rodzajem ekranem, przez który patrzymy. Jeżeli coś się z nią dzieje, to tak jakbyśmy patrzyli przez brudną szybę - radzi okulista.

Kiedy do lekarza? Jeśli zauważymy u siebie osłabienie widzenia, bez względu na wiek. Jak możemy to sprawdzić? Chociażby co kilka tygodni zakrywając oczy naprzemiennie i sprawdzając, czy na oba widzimy tak samo. Wszelkie objawy związane z dyskomfortem: zaczerwienienie, świąd, nadmierne łzawienie, bóle oczu, głowy należy zgłosić lekarzowi. U małych dzieci może niepokoić brak dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej, objawiające się m.in. brakiem zainteresowania do zabawy, czy nadmierne mrużenie oczu.

#!!!

Raport
koronawirusowy
na szczecin.naszemiasto.pl

Płatny parking pod Trasą Zamkową. Pierwsze przymiarki. Kiedy ruszy?

PARKOWANIE

Od 1 lutego 2021 r. parkowanie pod Trasą Zamkową w Szczecinie będzie płatne. Urzędnicy przeprowadzili już wizję lokalną terenu, gdzie staną parkometry

#Mariusz Parkitny

Urzędnicy sprawdzili m.in. gdzie optymalnie będzie można zamontować parkometry i ustawić oznakowanie informujące o płatnym parkowaniu. Parkingi nadal będą niestrzeżone.

110 PŁATNYCH MIEJSC
POD TRASĄ ZAMKOWĄ

Na płatny parking zostaną zamienione miejsca, w których do tej pory kierowcy parkują za darmo. Jest ich ok. 110. To tereny w pobliżu ulicy Nabrzeże Wieleckie oraz znajdujące się

naprzeciw skarpy Zamku Książąt Pomorskich.

ILE ZAPŁACIMY
ZA PARKOWANIE?

Parking będzie dostępny przez całą dobę, ale płatny będzie w godzinach 8-17 od poniedziałku do piątku w dni robocze. Za pierwsze 15 minut i kolejne kwadranse zapłacimy 0,5 zł, czyli 2 zł za godzinę.

Podobne stawki będą obowiązywały na płatnym parkingu przy ulicy Czarnieckiego (ok. 40 miejsc). To prawie o połowę taniej niż w Strefie Płatnego Parkowania, która od 31 marca będzie większa i droższa (w strefie A 3,60 zł za pierwszą godzinę, za drugą 4,30 zł, za trzecią godzinę 5,10 zł, za czwartą i każdą następną godzinę 3,60 zł.).

Opłaty będzie można wносить poprzez zakup biletu w parkomacie albo aplikację

mobilną. Opłata za postój bez wykupionego biletu ma wynieść 200 zł.

W planach jest też budowa parkingowca pod Trasą Zamkową, ale to kwestia kilku najbliższych lat.

Zdaniem miejskich urzędników, płatne parkingi, choć znajdują się poza Strefą Płatnego Parkowania mają ją wspierać, aby auta w centrum miasta miały jak największą rotację.

- Istotą tych działań jest wprowadzenie preferencji dla komunikacji zbiorowej z jednoczesnym ograniczeniem dostępności dla samochodów. Działaniem uzupełniającym jest tworzenie płatnych parkingów niestrzeżonych - wyjaśnia Paweł Adamczyk, dyrektor wydziału gospodarki komunalnej magistratu.

Pierwszy taki parking powstał w rejonie placu Orła Białego.

Zabytkowe hydranty trafią do lamusa. Będą nowe, pasujące do otoczenia

REMONT

Trwa gruntowny remont alei Papieża Jana Pawła II w Szczecinie. Część mieszkańców zastanawia się, co się stanie z ponad stuletnimi hydrantami

#Oskar Masternak

Mieszkańcy zwrócili uwagę, że przy remontowanej ulicy likwidowane są stare, zabytkowe, 100-letnie hydranty, które były umiejscowione w nowo wybudowanym chodniku z płyt granitowych. W zamian za to umieszczono w tym miejscu nowe, czerwone i współcześnie wyglądające hydranty przy przedogrodkach przed zabytkowymi 110-letnimi kamienicami.

- Mieszkańcy są niezadowoleni z lokalizacji nowych hydrantów, które mogłyby się



Aleja przechodzi gruntowny remont

FOT. SZAFER

w zabytkowy miejski krajobraz, przykładami są m.in. Poznań, Kraków, Włocławek - podkreśla radna Agnieszka Kurzawa, która skierowała w tej sprawie zapytanie do prezydenta miasta.

Władze miasta nie zamierzają jednak ponownie wmontowywać starych hydrantów, ponieważ nie spełniają one aktualnych standardów bezpieczeństwa.

- Nie ma możliwości odrestaurowania demontowanych hydrantów podziemnych i wykorzystania w innych lokalizacjach, ponieważ nie spełniają wymagań aktualnych przepisów w zakresie ochrony przeciwpożarowej - informuje Michał Przepiera, zastępca prezydenta miasta.

Zabytkowe hydranty zostaną przetransportowane do magazynu Zakładu Wodociągów i Kanalizacji.

znajdować bliżej krawędzi chodnika i jezdni. Obecne hydranty całkowicie są niedostosowane do specyfiki architektury „starego” Szczecina. W wielu polskich miastach stare hydranty nadal funkcjonują, wzbogacając miejską przestrzeń i wpasowując się one