



Pressmeddelande från Pfizer AB
26 juni 2006

Ta hand om dina datorögon

Känns dina ögon trötta och grusiga efter en dag framför skärmen? Då har du kanske drabbats av datorögon. Torra ögon är ett gissel för den moderna människan. Men den svidande och irriterande känslan är inget du behöver vänja dig vid utan går enkelt att behandla och förebygga.

Torra och trötta ögon är en mycket vanlig åkomma. 25 procent av befolkningen har problem med torra ögon och få behandlar sina ögonbesvär trots att det är enkelt.

Var fjärde vuxen arbetar i dag större delen av dagen vid dator och väl hemma surfar ännu fler svenskar på nätet. Lång tid vid dataskärmen är den viktigaste orsaken till torra och trötta ögon. När man fokuserar länge med blicken mot samma begränsade yta blinkar man också mer sällan. Då avdunstar vätska från den känsliga tårfilmen som täcker ögat och det blir torrt.

Nu finns det ett enkelt sätt att råda bot på problemet med datorögon. Med hjälp av tårersättningsmedel som smörjer ögat slipper du den skavande känslan. Visine är ett sortiment av ögondroppar för olika behov som är bra att ha i beredskap vid datorn.

Placera skärmen rätt

Ann-Katrin Hammarskiöld är ergonom på Previa och arbetar med att utforma arbetsplatser. Hon känner väl till problemet med datorögon.

– Bildskärmen ska vara högupplöst, så flimmerfri som möjligt och stå rätt. Om bildskärmen är för högt placerad vidgas ögat och ytan som tårfilmen avdunstar ifrån blir onödigt stor. Tänk på att placera skärmen lågt, då sänks blicken och ögonlocket sluts till hälften. Tårersättningsmedel är ett bra hjälpmedel om ögonen ändå känns torra.

Även den torra och dragiga inomhusluften påverkar ögonen. Många som arbetar på kontor har svårt att använda kontaktlinser eftersom datorarbete i kombination med torr luft torkar ut ögonen.

– Besvären går att förebygga, den som jobbar mycket vid dator och har irriterade ögon bör uppsöka sin optiker för att kontrollera om man behöver terminalglasögon utöver de privata glasögonen, säger Paul Folkesson, praktiserande optiker och ordförande i Optikerförbundet. Även kontaktlinsbärare kan mycket väl använda tårersättningsmedel, bara ögondropparna inte innehåller konserveringsmedel.

Allt längre tid vid skärmen

Dubbelt så många som för tio år sedan sitter idag större delen av arbetsdagen framför en bildskärm. Numera tillbringar 40 procent av tjänstemännen mer än fyra timmar per dag framför en bildskärm. En tredjedel av dem uppger att de har besvär som är kopplade till bildskärmsarbetet.

Sysselsättning, arbetstider och arbetsmiljö 2002–2003, Rapport nr 109 i serien Levnadsförhållanden, SCB.

Visine smörjer och lindrar torra och trötta ögon. Finns på Apoteket i flera utformningar för olika behov.

Sortimentet består av:

Visine Trötta ögon Sensitiv. Innehåller inte konserveringsmedel.

Återförslutningsbara pipetter, 20 st 93 kr.

Visine Trötta ögon. Flerdosflaska 10 ml, 69 kr

Visine Intensiv. Innehåller inte konserveringsmedel. Återförslutningsbara pipetter, 20 st 99 kr.

Visine Torra ögon. Flerdosflaska 10 ml, 79 kr.

Visine Natt. Flerdosflaska 10 ml, 69 kr.

Se även www.visine.se

Bildtext

Datorögon känns grusiga och irriterade men du kan lätt behandla dem själv. Visine lindrar och smörjer.

Bilder kan hämtas på www.pfizer.se

Klicka på pressrummet – bildarkivet – produkter – Visine

Ytterligare information:

Elisabeth Sahlberg, informationschef Pfizer, 08-5505 2655, 0768-89 26 55