

Poškodenie a hygiena zraku a sluchu

Zrak

Poškodenia zraku môže spôsobiť:

- Nedostatočné a nesprávne osvetlenie
- Práca v prašnom prostredí
- Pozeranie do silného svetla
- Ultrafialové žiarenie
- Nadmerná práca pri počítači

Očné chyby:

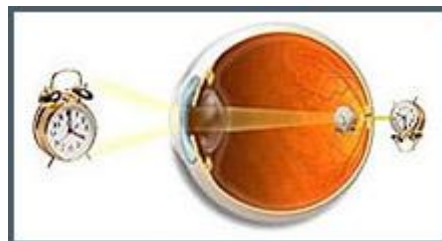
Krátkozrakosť : obraz sa tvorí pred sietnicou

človek vidí dobre na krátku vzdialenosť; vzdialené predmety
nevidí ostro



Ďalekozrakosť: obraz sa tvorí za sietnicou

Človek vidí dobre do diaľky; predmety na blízko nevidí ostro



Zápal spojovky: spôsobuje napr. alergia na peľ, tabakový dym, prach, prievan

Farbosleposť: neschopnosť rozlíšiť niektoré farby

Slepota alebo slabozrakosť vzniká v dôsledku úrazu alebo dedičnosti

Škúlenie: je to porucha spolupráce očí, pri ktorej sa jedno oko uchyluje iným smerom

Sivý zákal: je to zahmlenie alebo zakalenie, ktoré sa vyvíja v normálnej čistej šošovke oka.

Zelený zákal: chronické ochorenie zrakového nervu.

Zásady starostlivosti o zrak

1. Čítame, píšeme pri optimálnom osvetlení – vo vzdialenosti 30 cm od očí
2. Vyhýbame sa prašnému a zadymenému prostrediu
3. Obmedzme prácu s počítačom a pozeranie televízie
4. Chráňme zrak pred silným svetlom (aj slnečným)
5. Nosme pravidelne predpísané okuliare
6. Konzumujem veľa zeleniny a ovocia (ako mrkva, špenát, šalát)

Sluch

Poškodenia sluchu:

- Nedoslýchavosť: čiastočná strata sluchu
- Hluchota: úplná strata sluchu

príčiny:

- zápal alebo poškodenie zrkového centra (mozgové príhody)
- úrazy
- vystavovanie silnému hluku (koncerty, zábavy)
- dedičnosť

Zásady starostlivosti o sluch

1. odstraňovanie nadbytočného mazu zo zvukovodu
2. pozor na hluk – nepočúvať hlasnú hudbu v slúchadlách; nezdržiavať sa v hlučných miestach (koncerty – pri reproduktoroch)

HLUK nad 100 dB môže spôsobiť prechodnú alebo aj trvalú stratu sluchu

