

ZAMESTNANCI SLOVALCA ABSOLVOVALI VYŠETRENIE ZRAKU PRE ÚČINNEJŠIU OCHRANU OČÍ A BEZPEČNOST'

Od 16. do 18. mája tohto roka sa zasadačka Paris v akciovej spoločnosti Slovalco zmenila na očnú ambulanciu s prístrojmi umožňujúcimi komplexné vyšetrenie kvality zraku. Podrobili sa mu všetci zamestnanci spoločnosti, v súvislosti s nevyhnutnosťou používať pri práci a pohybe v prevádzkach ochranné okuliare.

Z praxe sú známe prípady, keď prišlo k poraneniu oka zamestnanca s dioptrickými okuliarmi poza okuliare, pretože takéto okuliare tvár zvyčajne nekopírujú presne. I keď zamestnanci Slovalca majú na dioptrických okuliaroch ochranu aj na bokoch rámov, vzhľadom na to, že na viacerých pracoviskách je riziko vystreknutia kovu, rozhodlo vedenie spoločnosti zabezpečiť zamestnancom účinnejšiu ochranu zraku. Zrak, ktorý má zo všetkých zmyslových orgánov človeka rozhodujúcu úlohu sa môže zhoršiť časom, či vplyvom vonkajších podmienok. Dôkladnému vyšetreniu zraku sa preto podrobili všetci zamestnanci, aby im boli zabezpečené okuliare presne na mieru, ak ich potrebujú. Ochrana zraku a bezpečnosť pri práci bola poňatá nielen z pohľadu individuálnej bezpečnosti jednotlivca, ale i kolektívnej bezpečnosti. Veď stačí jeden zamestnanec v kolektíve, ktorý dobre nevidí a môže ohroziť seba, ale aj spolupracovníkov.

„Ak je čo len jeden človek nekorigovaný, je nebezpečím - preto bolo dôležité poznať stav zraku u všetkých“ – potvrdzuje očný lekár MUDr. Ivo Ďurkovič z Kliniky očnej mikrochirurgie Veni-Vidi, s.r.o., v Bratislave, ktorý sa počas troch dní venoval vyšetreniam zraku zamestnancov Slovalca, pričom rozsah vyšetrení bol širší, ako pri bežných preventívnych prehliadkach. Klinika okrem zdravotnej starostlivosti poskytuje aj služby očnej optiky. Každý zamestnanec, u ktorého sa zistilo, že potrebuje dioptrické okuliare, si vyskúšal tri typy rámov dioptrických ochranných okuliarov a po odporúčaní lekára si vybral ten typ, ktorý na tvár najlepšie priliehal. Okuliare „šité presne na mieru“ dostanú všetci zamestnanci, ktorí ich potrebujú, náklady bude znášať zamestnávateľ..

„Lekár sa ma nepýtal, či nosím dioptrické okuliare alebo nie, urobil vlastné vyšetrenie“ - hovorí líder procesného tímu odlievarne Jozef Čech, tesne po absolvovaní vyšetrenia .

„Správne okuliare sú pre zrak určite prospešné, môžu predísť poškodeniu očí a zdravia a zvýšiť bezpečnosť práce“ – dodáva.

Operátor vypaľovacej pece Zdeno Štefanka, hodnotí aktivitu vedenia spoločnosti slovami:

„ Máme dioptrické okuliare s bočnými krytmi, teraz nám firma dá nové. Možno niektorí šomrú, ale ja si myslím, že je to pre bezpečnosť a lepšiu ochranu očí. Napríklad aj prach, ktorý ani nevidieť - s novými okuliarmi budú oči chránené aj proti nemu“.

ZRAK JE SPOMEDZI ZMYSLOV ČLOVEKA NAJCENNEJŠÍ, NIČÍM NENAHRADITEĽNÝ, ZÍSKAVAME NÍM AŽ 80% VŠETKÝCH INFORMÁCIÍ

AKO SI HO MÔŽEME CHRÁNIŤ?

Ophthalmológ, prezident Kliniky očnej mikrochirurgie Veni-Vidi, s.r.o., MUDr. Ivo Ďurkovič počas pracovného pobytu v akciovej spoločnosti Slovalco, poskytol prostredníctvom Hutníka, všetkým zamestnancom niekoľko základných informácií, ako si chrániť zrak. Všeobecne, i v niektorých konkrétnych situáciách. Jeho rady sa týkajú zdravých zrakových orgánov.

SLNEČNÉ POČASIE

V období blížiacich sa letných dní sú jedinou vhodnou ochranou proti nadmernému svetlu slnečné okuliare. Na našom trhu je bohatá ponuka slnečných okuliarov, z rôznych materiálov a v rôznych cenách, no treba si uvedomiť, že nie všetky spĺňajú požiadavky. Záruku potrebných parametrov nemáme u značkových ani u neznačkových okuliarov.

Slnečné okuliare si treba vybrať podľa troch základných kritérií:

1. **Stupeň UV filtru** – optimálnym riešením sú okuliare so stupňom UV 400.
2. **Polarizácia** – niektoré okuliare sú polarizované iné nie, treba si rozhodne vybrať okuliare, ktoré slnečné lúče polarizujú ochrannou šošovkou.
3. **Báza okuliarov a slnečných šošoviek** (zakrivenie okuliarov) – v súčasnosti ponúkané slnečné okuliare majú bázu 6,4,8 a 9. Báza 6 je najoptimálnejší kompromis v rámci slnečných okuliarov – zakrivenie ešte nevykazuje patologické zóny na povrchu šošovky. Báza 4 je najfyziologickejšia pre oko človeka, ale takéto slnečné okuliare prepúšťajú svetlo po bokoch. Bázy 8 a 9 sú nefyziologické, oku nepríjemné, vytvárajú akváriový efekt. V zalomenej ploche okuliarov sa tvorí cylindrická dioptrická hodnota, ktorá má pre človeka s fyziologickým zrakom rušivý efekt.

Iná situácia je u dioptrických slnečných okuliarov, tie spĺňajú všetky zásady a požiadavky.

HORÚCA PREVÁDZKA

Poškodiť zrak môžu iba skutočne extrémne teplotné podmienky. Bežné zvýšené teplo vo výrobných prevádzkach vplýva na oko len z hľadiska jedného možného patologického javu, ktorý môže vzniknúť – pocit suchého oka, nadmerné vysušovanie. V prevádzkach, kde je zvýšené teplo by mal zamestnanec používať tzv. umelé slzy, ktoré dokážu nahradiť prirodzenú lubrikáciu, vytvárajú umelý slzný film na oku.

Tento efekt – vysušovanie očného filmu u niektorých ľudí vyvoláva aj klimatizácia a presne to isté – vznik syndrómu suchého oka, začervenanie spojovky môže spôsobiť aj pobyt v prievane. V oboch prípadoch je vhodné obmedziť pobyt v takýchto priestoroch. V lekárňach sú voľne dostupné kvapky, ktoré vytvoria umelý slzný film, no najvhodnejšie je navštíviť očného lekára.

POČÍTAČ

V mojej praxi som sa zatiaľ nestretol s očnou diagnózou, ktorej prvotnou príčinou by bola práca s počítačom. Každá zobrazovacia jednotka je vybavená filtrom a vlny, ak z nej nejaké vychádzajú, nie sú pre oko patologické.

Na druhej strane sa stretávam s ľuďmi, ktorých bolia oči, alebo hlava. Tieto problémy vyplývajú z nesprávnej hygieny práce. Aby sme im predišli, nevyhnutný je správny posed a cvičenie na krčnú chrbticu. Z času na čas treba vstať, prejsť sa, precvičiť jednoduché cviky, čím dosiahneme elimináciu negatívnych vplyvov z práce pred počítačom.

PRACOVNÉ OKULIARE

Pri pracovných okuliaroch je veľmi dôležité zachovanie základných vlastností okuliarov. Báza okuliarov by nemala byť vyššia ako 6, lebo tam už vznikajú haló efekty. Zamestnanci Slovalca budú mať okuliare s bázou 4, pričom dokonalé krytie tváre sa rieši vnútornou

výplňou. Na to slúži fit test, ktorý sme robili aj pri tomto vyšetrení, každý rám musí kopírovať tvár stopercentne.

Nosenie nedioptrických pracovných okuliarov počas 8 hodinovej zmeny si nevyžaduje špeciálne požiadavky – okuliare by mali spĺňať nasledovné optické a zdravotné kritéria: dokonalú priehľadnosť, nulovú dioptrickú hodnotu na celej svojej ploche, príľnavosť, antialergický materiál.

STAROSTLIVOSŤ O ZRAK

Oči sú bránou do duše. Očné pozadie odzrkadľuje celkový zdravotný stav človeka. Na zrak najväčšou mierou vplýva celkový zdravotný stav človeka. V starostlivosti o zrak dominuje to, čo je dôležité pre celkové zdravie organizmu. V prvom rade ide o zdravé stravovanie, pohyb, psychické návyky. Tým máme šancu udržať si aj zdravý zrak a eliminovať genetické predurčenia. V súčasnej dobe nás ohrozujú tzv. civilizačné ochorenia s následkom zhoršenia biorytmu.

Na druhej strane súčasná moderná mikrochirurgia a laserová liečba očných ochorení dokáže diagnostikovať a liečiť ochorenia, ktoré ešte nedávno nebolo možné liečiť, ako je napríklad zelený zákal, šedý zákal a ďalšie. Ale len s podmienkou, že nezanedbáme prevenciu a nepodceníme akékoľvek zmeny, zahmlievanie obrazu, neostrené videnie, chronické začervenanie spojovky, objavenie sa rozličných škvŕn, pavučín, iskrenia a pod., ktoré môžu byť príznakmi začínajúcich sa chorobných zmien. Včasným diagnostikovaním a následnou liečbou môžeme predísť rozvoju chorôb do štádií, kedy je už problém liečby ťažko zvládnuteľný.