**Фактор риска: «зри в корень защищай глаза!»**

Изучая статистику нарушений зрения, можно выявить любопытную закономерность: заболеваниями глаз различной сложности чаще всего страдают жители стран с наиболее высоким индексом трудоголизма, таких как, например, Китай. Стоит ли полагать, что работа — злейший враг наших глаз? И что делать, чтобы, зарабатывая на хлеб насущный, не лишиться ценнейшего из пяти чувств — зрения? Миопия, или близорукость, — нарушение работы органов зрения и один из показателей так называемого «офисного синдрома» — пожалуй, самое безобидное последствие «незащищенной» работы.

Порой случаются и такие травмы, которые приводят к слепоте и инвалидности. Причем, не имеет значения, работает человек на тяжелом производстве или в офисе — риск «получить в глаз» есть всегда и у каждого. Попробуем сформулировать важные вопросы, связанные с безопасностью органов зрения, и найти ответы на них.

— Что следует понимать под «неблагоприятными производственными условиями», когда мы ведем речь именно о защите глаз?

— К сожалению, травмы глаз сегодня довольно частое явление, более 80% случаев травмирования глаз происходит на производстве. Причины тому — удары, попадание пыли и твердых частиц, таких как металлические осколки, песок, известь и другие. Риску подвергаются глаза при работе с химикатами, горячими жидкостями, расплавленными металлами, а также при воздействии инфракрасного и ультрафиолетового излучения, лазера, электродуги. К примеру, наждачная пыль при заточке ведет к анестезии роговицы, что проявляется в нарушении мигания, нарушении увлажнения с опасностью высыхания глаза. Даже самая обычная мелкая земляная пыль небезопасна и ведет как к острому, так и хроническому конъюнктивиту.

— Можно ли назвать какие-то конкретные виды деятельности, где защитные очки — обязательный элемент экипировки. Ведь средствами индивидуальной защиты (СИЗ) работников должны бесплатно обеспечивать непосредственно работодатели. А последние зачастую этого не делают...

— Большая часть серьезных травм глаз — 86% от всех случаев — происходит как раз на производстве, травму можно также получить на занятиях спортом. Ношение специальных защитных приспособлений (очков) могло бы предотвратить более 90% этих травм. Однако зачастую на практике работники не хотят использовать средства защиты, ссылаясь на то, что постоянно носить очки в течение рабочего дня неудобно.

Среди получивших тяжёлые травмы глаз 89% составляют мужчины. Причем половина из них в возрасте до 40 лет. Дети до 16 лет составляют 1/5 часть от числа всех травмированных. Главными причинами травм на производстве являются нарушения техники безопасности (70-80% случаев). Только половина больных выписывается из стационаров с хорошей остротой зрения.

Среди всех производственных повреждений глаз 75% наблюдается в металлообрабатывающей и металлургической промышленности. В этих отраслях удельный вес травм глаз составляет от 7 до 31% по отношению ко всем производственным травмам.
Наиболее часто ранения глаза встречаются у металлургов, каменщиков, токарей и сварщиков, шахтеров, у работников химической промышленности, сельского хозяйства во время уборки урожая, при уходе за животными (удар рогом или копытом), у механизаторов при ремонте сельхозмашин, а также при транспортировке сыпучих материалов, обработке древесины.
Вопрос об индивидуальной защите глаз и облегчении зрения ставится только в тех случаях, когда неблагоприятные условия, угрожающие травмой глаз, не могут быть в достаточной мере устранены путем мероприятий гигиенического характера и общих мер защиты глаз.

Почему люди не носят очки и рискуют своим зрением? Надеются на известный русский «авось», или проблема неношения очков проистекает из детства, с тех времен, когда носивших очки в школе дружно назвали очкариками и ботаниками. Как бы то ни было, многие работодатели, которые хотят защитить сотрудников, сталкиваются с активным сопротивлением. И уж совсем невероятны примеры, чтобы рабочий сам пришел к руководству и потребовал от него обеспечения средствами защиты зрения. К сожалению, есть и такие работодатели, которые пользуются неграмотностью своих сотрудников в вопросах защиты здоровья и не применяют средства индивидуальной защиты зрения.
— Работники умственного труда — столь презираемый «простыми работягами» офисный планктон — практически поголовно страдают расстройствами зрения из-за «бумажной работы» и работы с компьютером. Какие рекомендации можно дать этим несчастным людям, чтобы они могли как можно дольше продлить здоровье глаз? Существуют ли какие-то специальные очки для работы с ПК, которые можно надевать непосредственно в часы работы, а в обычное время ими не пользоваться?

— При работе на современных компьютерах никакой дополнительной защиты глаз не требуется. Глаза могут устать от того, что работник «планктон» долго смотрит на яркую и контрастную поверхность монитора. Каждый час сотрудникам офиса необходимо делать 10-15-минутный перерыв в работе за компьютером, чтобы дать глазам необходимый отдых. Следуем посмотреть вдаль, к примеру, в окно.

— Вредны ли для зрения лампы дневного света, которые освещают большую часть рабочих помещений? И новые электросберегающие лампы — что о них можно сказать?

— Белый свет создается в лампах дневного света из синего и желтого света, который генерируют соответствующие светодиоды. Свет от синего диода по своим характеристикам приближается к ультрафиолетовому излучению, вредному для глаза, для сетчатки, более того в таком освещении глаза устают больше обычного. Предпочтительнее лампы с оттенком желтого цвета.

— Существуют ли какие-то «полезные дозы» ультрафиолета для человека, в частности, для глаз? Или ультрафиолет априори для зрения исключительно вреден?

— Лучи солнца дают тепло и свет, они улучшают настроение и стимулируют кровообращение. Ультрафиолет в малых дозах способствует выработке витамина D, необходимого человеку. Однако любое воздействие ультрафиолетового излучения на глаза небезопасно! УФ-лучи угрожают здоровью глаз круглый год, и не только под прямым солнечным светом, но и его отражением от поверхности земли, снега, льда, воды, песка. УФ-излучением сопровождаются некоторые производственные процессы, например, сварка. Дело в том, что хрусталик человеческого глаза является природным фильтром, созданным для защиты внутренних структур глаза. Он поглощает УФ-излучение в диапазоне от 300 до 400 нм, оберегая сетчатку от воздействия опасных волн. УФ-излучение поглощается также роговицей и стекловидным телом глаза.

Частое проявление вредного воздействия УФ-излучения на глаза — ожог роговицы, повреждение хрусталика (образование катаракты, снижение остроты зрения, скорости световой адаптации и т.д.). Поэтому необходимо обеспечивать ежедневную качественную защиту глаз, как в быту, так и на производстве, использовать только сертифицированные солнцезащитные очки со 100%-ной ультрафиолетовой защитой.

***Источник: https://trudcontrol.ru***