



Hälsa och förebyggande åtgärder 2017-okt-16

Ta reda på mer om hur digitala enheter förändrar vår syn och utmanar våra ögon.

Trötta, irriterade ögon, huvudvärk och smärta i nacken är typiska symptom på utmattade och ansträngda ögon.

Allt är enkelt när man är ung! Upp till en viss ålder fungerar våra ögon automatiskt och anpassar sig snabbt till olika avstånd, utan att vi ens lägger märke till det. Det känns helt naturligt att lyfta blicken från mobilen för att hälsa på en vän en bit bort, och sedan direkt titta ner på skärmen igen - allt med perfekt, tydligt och skarp syn. Vi är lyckligt ovetande om de små justeringarna som sker inuti våra ögon, till exempel hur ciliarmuskeln jobbar och hur ögats lins anpassar sig.

När vi blir äldre avtar våra ögons förmåga att anpassa sig, alltså förmågan att växla fokus mellan olika avstånd. Vissa människor upplever att det blir svårare att fokusera blicken på avlägsna föremål, även om detta ofta föregås av andra symptom, till exempel trötta, irriterade ögon vid slutet av

dagen, eller huvudvärk och nackont.

När man ser tillbaka och funderar på vad man har gjort under dagen inser man ofta att man har ägnat lång tid åt att använda mobilen, eller att man kanske har kört långa sträckor i tät trafik och ofta tittat ner på navigatören.

Våra ögon känns ofta bättre när vi har fått en god natts sömn, även om vissa personer också använder hemmakurer som till exempel kylande ögonkompresser. Många tar alldeles för fort till smärtstillande för att bekämpa huvudvärk och besvär från nacke och skuldror.

> [Men har du någon gång tänkt på att rätt glasögon kanske kan lösa problemet?](#)

Min synprofil

Fastställ dina personliga synvanor nu och hitta en glasögonlösning som passar just dig.

Kontrollera din synprofil nu!

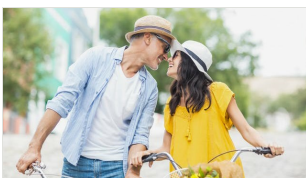


Hitta en ZEISS-optiker nära dig

Gatuadress, stad



Vill du läsa mer?



Vilka solglasögon passar din favoritaktivitet bäst?

Perfekta solglasögon för alla tillfällen

Hälsa och förebyggande åtgärder 2018- jul-27

Tags: Solglasögon

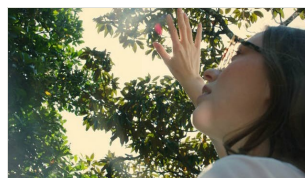


UV-skydd och bländskydd

Vad är skillnaden?

Hälsa och förebyggande åtgärder 2018- jul-06

Tags: Solglasögon

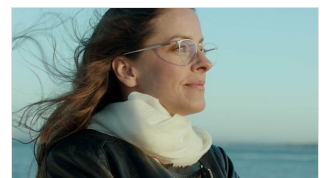


UV-skydd i vardagen

Fönsterrutor, kläder och glasögon – vad blockerar UV-ljus? Vad skyddar inte?

Hälsa och förebyggande åtgärder 2018- maj-28

Tags: Solglasögon



När behöver du skydda dina ögon mot UV-ljus?

Optimalt UV-skydd för alla årstider

Hälsa och förebyggande åtgärder 2018- maj-28

Tags: Solglasögon

Liknande produkter



ZEISS AdaptiveSun

Intelligenta solglas som anpassar sig efter vädret

[Läs mer](#)



Färgskiftande glas

Ett par glasögon för alla tillfällen.

[Läs mer](#)



Solglas

Vilken färg passar dig bäst?

[Läs mer](#)



Läs mer

Förstå din syn
Hälsa och förebyggande åtgärder
Livsstil och mode
Bilkörning och mobilitet
Sport och fritid
Arbetslivet

Hjälp att välja

Avstånds- och läsglasögon
Progressiva glas
Solglasögon
Arbetsplatsglasögon
Sportglasögon
Glasögon för barn
Ytbehandlingar
Kontaktlinser
Glasrengöring
Hos optikern

Tjänster

Min synprofil
Syntest online

För optiker

Håll ögonen öppna när du väljer samarbetspartner
Instrument och teknik
ZEISS glasöngonglas
ZEISS rengöringslösningar
Anmäl dig till ZEISS nyhetsbrev
Marketing webshop

