

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Z wiekiem wzrok się pogarsza

**Prezbiopia czyli starczowzroczność. Brzmi mało atrakcyjnie, choć to proces zupełnie naturalny, który wraz z wiekiem dotyka wszystkich ludzi. Mniej więcej w wieku 40-45 lat, niezależnie od wcześniej zdiagnozowanych wad, wzrok człowieka po prostu zaczyna się pogarszać.**

Pogorszenia widzenia to wynik starzenia się organizmu i wiotczenia mięśni, które regulują także akomodację oka, czyli jego zdolność dostosowywania do widzenia rzeczy w różnej odległości. Soczewka traci swoją sprężystość i twardnieje, co doprowadza do problemów z widzeniem z bliska. Nie jest to wada wzroku, ale naturalna konsekwencja starzenia się organizmu.

Według prognoz liczba osób zmagających się ze starczowzrocznością oraz ich udział w populacji będzie rósł. Przewiduje się, że w roku 2030 liczba osób z prezbiopią wzrośnie do 2,1 mld osób.

### **Prezobia: objawy**

Z upływem czasu czytanie, praca przed komputerem czy nawlekanie igły zaczynają sprawiać problem. Pierwszy etap starzenia soczewki zachodzi skokowo, a utrata możliwości akomodacji jest wyraźna. Z biegiem czasu wada pogłębia się już mniej gwałtownie. Co dwa-trzy lata to utrata ostrości widzenia o ćwierć czy pół dioptrii.

Warto jednak każde problemy ze wzrokiem i ostrością widzenia skonsultować ze specjalistą ochrony wzroku. Osobom powyżej 40. roku życia zaleca się coroczne badanie wzroku i szybką korekcję za pomocą okularów. Jeśli zauważamy u siebie pogorszenie wzroku czy bóle głowy powinniśmy udać się do specjalisty – okulisty lub optometrysty, który zbada nasz wzrok i zdiagnozuje, czy problem to rzeczywiście prezbiopia.

### **Czynniki ryzyka**

Niektóre czynniki mogą zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju starczowzroczności, w tym:

- Uważa się, że długotrwała praca przy komputerze w ciągu dnia może przyspieszać proces degeneracyjny soczewki i prowadzić do wcześniejszego ujawnienia się starczowzroczności.
- Dalekowzroczność lub niektóre choroby – takie jak cukrzyca (zwłaszcza źle kontrolowana), stwardnienie rozsiane lub choroby sercowo-naczyniowe – mogą zwiększać ryzyko przedwczesnej starczowzroczności, czyli starczowzroczności u osób poniżej 40 roku życia.
- Leki. Niektóre leki mogą wpływać na elastyczność soczewki w oku, np.: leki antyhistaminowe, antydepresanty czy leki moczopędne.
- Zażywanie narkotyków oraz palenie papierosów.
- Wśród osób z dalekowzrocznością pojawia się wcześniej.

### **Czy TO można wyleczyć?**

Starczowzroczności nie da się zapobiec. Jedyne sposoby to niwelowanie jej objawów. Najczęściej zaczynamy od zrobienia sobie okularów „do czytania”. Gdy problem się pogłębia, konieczne będzie dokupienie drugiej pary - do dali.

Możemy też ułatwić sobie życie i zrobić okulary „dwa w jednym”, czyli progresywne, przeznaczone dla osób mających problemy zarówno z postrzeganiem dali, jak i bliży. W soczewkach tych okularów znajdują się obszary o różnej mocy – od tych, które zapewniają wyraźne widzenie obiektów znajdujących się blisko, poprzez odległości pośrednie, aż po moce przeznaczone do dali. Można je stosować praktycznie przy większości wad wzroku - zaawansowanym technologiom optycznym pozwalają uwzględnić indywidualne parametry użytkownika.

- Podczas konsultacji optyk opracowuje indywidualny profil widzenia, który w połączeniu z najbardziej zaawansowaną technologią projektowania i produkcji zapewnia stworzenie unikatowych, w pełni zindywidualizowanych soczewek progresywnych, gwarantujących niezwykle

ostre, komfortowe i przede wszystkim naturalne widzenie. Obecnie zaawansowane progresywne soczewki okularowe są projektowane osobno dla prawego i lewego oka, co pozwala na lepszą równowagę w widzeniu obuocznym - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka z firmy Hoya.

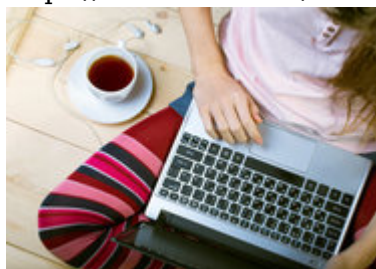
### **Po czym poznać, że to starczowzroczność**

Pierwsze symptomy prezbiopii pojawiają się około 40-45 roku życia, jako subtelne zmiany w zachowaniu. Wizytę u specjalisty warto rozważyć wtedy, gdy:

- Masz problem z wysłaniem wiadomości sms, przeczytaniem drobnego tekstu (np. na etykietach) i innych treści, które znajdują się w małej odległości od oczu,
- Długie czytanie sprawia ci trudność,
- Oddalasz od siebie książkę czy telefon, żeby lepiej dostrzec tekst,
- Po dłuższym czytaniu rozmazują się obiekty będące na dalszym planie,
- Potrzebujesz lepszego oświetlenia - często kupujesz żarówki o większej mocy,
- Pojawia się brak ostrości widzenia, ból oczu, głowy, podwójny obraz.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31739.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**