

# 5 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

## Всемирный день зрения

А а  
Б б  
В в  
Г г  
Д д



Глаза — важнейший из органов чувств. Именно поэтому так важно поддерживать здоровье глаз. Ежедневная работа за компьютером, современные гаджеты, экология, и просмотр телепрограмм до поздней ночи способны испортить наше зрение.

Что негативно влияет на зрение

- Напряженная работа за компьютером и постоянное вглядывание в экран телевизоров, телефонов, планшетов.
- Попадание в глаза прямых солнечных лучей. Ультрафиолетовое излучение солнца вызывает ряд

негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты и повреждения сетчатки. Эту проблему частично могут решить солнцезащитные очки, которые уберегут глаза от воздействия вредных излучений, и повысят четкость изображения.

- Загрязнение окружающей среды также может оказать негативное влияние на зрение человека. В ходе исследований была выявлена зависимость между уровнем загрязнения воздуха и болезнями глаз.
- Стрессовые ситуации также влияют на глаза. Если вы часто нервничаете, то от этого состояния зрение может ухудшиться.
- Вредные привычки. Самым ярким примером является курение, которое увеличивает риск развития катаракты и дегенерации желтого пятна. Более того, процесс усвоения питательных веществ и витаминов у курильщиков происходит хуже, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки.
- Также следует воздержаться от потребления спиртных напитков, так как алкоголь обезвоживает организм, в том числе и структуры глаза.

Согласно последним исследованиям, почти 80% людей старше 55 лет имеют дефекты зрения или заболевания глаз. Нарушения зрения часто являются не только естественным следствием старения, но и могут свидетельствовать о развитии серьезных заболеваний глаз, таких как глаукома, катаракта или системные заболевания, включая диабет и гипертонию.

Есть ли какой-нибудь универсальный метод для защиты глаз? К сожалению, нет. Старение зрения — необратимый процесс. На качество зрения влияет характер выполняемой работы, генетически обусловленные особенности, а также высокая физическая нагрузка и питание.

Тем не менее, существуют эффективные способы отсрочить процессы, которые приводят к ухудшению вашего зрения. Вероятно, наиболее важным из них является просто забота о своем здоровье.

**5 советов о том, как позаботиться о собственных глазах, чтобы они служили нам как можно дольше:**

1. Берегите здоровье всего тела. Глаз — очень чувствительный орган, на который влияет состояние всего нашего тела. Заботясь, например, о сердце, сердечно-сосудистой системе или почках, мы также косвенно заботимся о зрении.

2. Ешьте здоровую пищу. Вспоминая фразу «профилактика лучше лечения», стоит дополнить ежедневный рацион продуктами, которые позволят нам долгие годы наслаждаться хорошим зрением. Глаза нуждаются в правильных витаминах и питательных веществах, витамины группы В, витамины А, С, Е, цинк и омега-3 кислоты.

3. Тренируйте свои глаза. Глазную гимнастику можно выполнять где угодно, например, в течение нескольких минут отдыха от работы, и даже во время поездки на автобусе. Глазные упражнения, которые улучшают зрение, просты и не требуют финансовых затрат. Если вы делаете их каждый день, то можете эффективно заботиться о своих глазах.

Одно из таких упражнений — на мгновение посмотреть на объект, находящийся на расстоянии 30-40 см, а затем перевести глаза на более удаленный объект, например, дерево за окном. Кроме того, стоит делать движения глаз в вертикальной, горизонтальной и круговой плоскости.

4. Не экспериментируйте со своим зрением. Если вы заметили, что ваше зрение стало менее эффективным — обязательно обратитесь к офтальмологу. Заимствованные или случайно выбранные очки могут только навредить вам.

5. Избегайте курения. Табачный дым чрезвычайно вреден для наших глаз. Лучше всего отказаться от этой пагубной привычки.

