

Охрана зрения

Охрана зрения - это...

Охрана зрения – это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего снижения зрения.



Правила для сохранения зрения

Носите солнцезащитные очки

Качественные солнцезащитные очки способны блокировать до 100% ультрафиолетовых лучей, которые могли бы повредить сетчатку и кожу вокруг глаз. Так можно предупредить катаракту и появление «гусиных лапок».



Не курите

Табакокурение сильно влияет на здоровье, в том числе, и глаз. Вследствие курения может ускориться развитие дистрофии желтого пятна. Исследования показывают, что у курильщиков риск получить это заболевание гораздо выше, чем у тех, кто никогда не курил.



Правила для сохранения зрения

Следите за рационом питания

Дефицит витаминов и минералов может навредить состоянию сетчатки глаза. Чтобы предотвратить его, следует включить в свой рацион больше свежих фруктов и овощей, которые содержат витамины А, С, Е, цинк, лютеин, зеаксантин, омега-3.



Регулярно посещайте врача для профилактического осмотра

Даже если вы не испытываете никаких неудобств, связанных со зрением, необходимо посещать врача-офтальмолога, который при помощи специального сканера сможет определить наличие предрасположенности к нарушению зрения или начинающегося заболевания.



Правила для сохранения зрения



Защищайте глаза от повреждений

Очень много повреждений глаз происходит во время занятий спортом или дома при ремонте. При выполнении подобных работ или на тренировках не забывайте о защите глаз при помощи специальных очков.

Поинтересуйтесь историей глазных болезней в семье

Глазные заболевания часто передаются по наследству, поэтому стоит знать, какие отклонения были среди ваших родственников, чтобы в дальнейшем принять превентивные меры.

Зрение и телевизор

Один из основных факторов снижения четкости зрения — телевизор. Ежедневный просмотр ТВ-программ ведет к близорукости. Как сохранить зрение любителям посмотреть телевизор?

- расстояние до экрана должно быть в 5 раз больше, чем диагональ телевизора;
- днем комнату следует немного затемнить, а вечером, наоборот, включить неяркий свет за спиной смотрящего;
- ежедневно можно проводить не более трех часов за просмотром телепрограмм;
- давайте отдых глазам, отвлекаясь от экрана, прерывайтесь на 10 минут каждые полчаса.



Зрение и компьютер

Как сохранить зрение работающим с утра до вечера за компьютером?

- верхний край монитора должен быть на 10 см ниже уровня глаз;
- расстояние между глазами и компьютером должно составлять не менее 30 см;
- каждый час нужен перерыв, во время которого следует сделать комплекс упражнений для глаз;
- перед монитором нужно чаще моргать или использовать специальные увлажняющие капли;
- экран должен оставаться чистым, без пыли и грязи;
- если вам выписали очки, не забывайте их надевать при работе с компьютером.

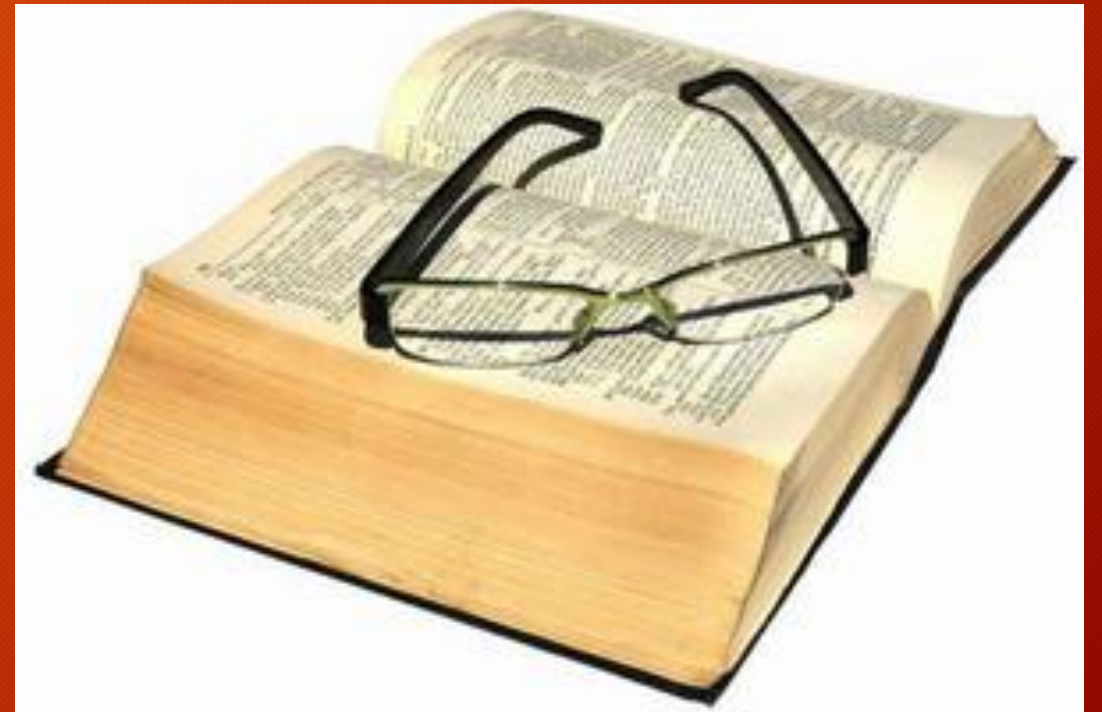


Если следовать рекомендациям врачей, как сохранить зрение, максимально перед монитором компьютера можно проводить не более четырех часов. Если же приходится работать больше, установите программу-напоминалку, которая будет говорить вам через определенное время, что пора сделать гимнастику для глаз.

Зрение и чтение книг

Сегодня принято читать не только привычные бумажные издания, но и электронные книги, но правила неизменны для тех и других:

- нельзя читать лежа;
- расстояние между глазами и книгой должно быть не менее 30 см;
- свет должен падать сверху слева;
- электронную книгу нельзя читать в темноте или при тусклом освещении;
- во время чтения делайте перерывы, чтобы посмотреть вдаль или сделать комплекс упражнений для глаз.



Зарядка для глаз

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

«Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



«Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

«Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.

«Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



1 **Вращать по кругу**

2 **Двигать зрачками вверх-вниз**

3 **Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который приближается к носу**

4 **«Часики» Двигать зрачками влево-вправо**

5 **Ладонками с расставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них едва**

6 **Закрывать и открывать глаза**

7 **Пальминг**
Глаза закрыть ладонками так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать и без напряжения «созерцать темноту»

Текст: Юлия Гончарова, врач-офтальмолог высшей категории. Графика: Елена Пилипенко

9 октября – Всемирный день зрения.

Всемирный день зрения отмечается ежегодно каждый второй четверг октября, чтобы привлечь внимание к проблемам слепоты, нарушения зрения и реабилитации людей с нарушением зрения.

Эта проблема актуальна и для России - сегодня в стране от различных заболеваний глаз страдают около 15,5 млн человек. Кроме того, почти каждый житель имеет те или иные нарушения зрения.

Чаще всего первые проблемы со зрением появляются за школьной партой. Если при поступлении в школу нарушения зрения наблюдаются у 4% детей, то к окончанию обучения эта цифра может возрасти до 40%. Именно поэтому работу по профилактике нарушений зрения необходимо проводить с раннего возраста.

