

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ



Профилактика нарушений зрения — это комплекс несложных мероприятий, которые помогут сохранить зрение на должном уровне на долгие годы. Зная факторы, которые могут повлиять на остроту зрения и [здоровье](#) глаз, выяснив, так сказать, откуда ждать беды, можно составить свою систему профилактики.

Причины нарушения зрения

- Длительное напряжение глаз. Вызвать такое напряжение способно слишком яркое освещение, либо тусклое. Например, чтение при плохом освещении или работа за

компьютером в темноте, когда на фоне общего отсутствия освещения, в глаза бьет яркий свет монитора.

- Слабые мышцы хрусталика глаза. В зависимости от того, из какого положения мы смотрим на предметы, находящиеся на различном расстоянии, мышцы хрусталика меняют его кривизну и позволяют нам хорошо рассмотреть их. На появление такой проблемы влияет не освещение, а длительное наблюдение за предметом с одного и того же расстояния. Например, при работе за компьютером, и длительном просмотре телевизора.
- Ухудшение кровообращения глаз. Причиной этого могут служить нарушения внутренних процессов в организме, которые может диагностировать только врач после осмотра.
- Сухость глаз. В результате длительного сосредоточенного просмотра страниц в интернете с мобильного телефона, чтения увлекательных книг и т. д. мы реже моргаем. Это способствует пересушиванию слизистой оболочки глаза.
- Ухудшение состояния сетчатки. Это происходит в результате ее старения. Сетчатка глаза содержит специальный светочувствительный пигмент, благодаря которому мы видим.

Среди факторов, влияющих на здоровье глаз, могут быть также наследственность, травмы глаз, возрастные изменения и некоторые вирусные заболевания.

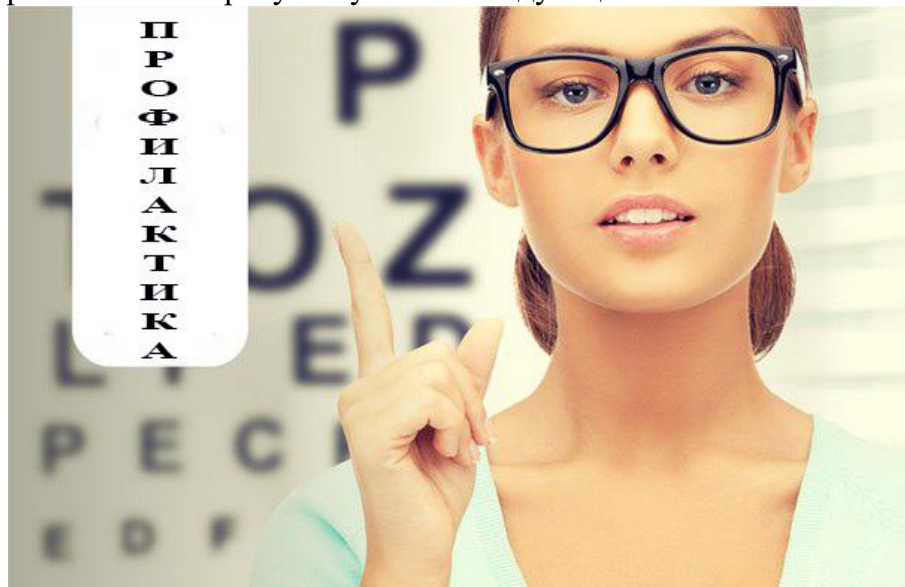
Симптомы, сигнализирующие о необходимости обращения к специалисту

Главная мера профилактики нарушений зрения — это своевременный визит к врачу. Полезно проходить плановый осмотр, тем более, если у вас появились некие сомнения по поводу здоровья ваших глаз. Сигналами к тому, что пора показаться врачу могут стать следующие симптомы:

- Расплывчатое или нерезкое видение предметов, рассмотреть которые ранее для вас не представляло труда.
- Временная пропажа и затуманивание зрения.
- Излишняя слезоточивость и зуд в области глаз.
- Покраснение и [боль](#) в глазах.
- Боль в глазах от яркого света или при длительном напряжении глаз.

Питание как профилактика

Ни для кого не секрет, что важной частью профилактики любых недугов является правильное



питание. Профилактика нарушения зрения не исключение. Для сохранения здоровья глаз, питание должно быть сбалансированным, полным витаминов, минералов и других необходимых веществ. В качестве меры профилактики, обогатите свой рацион витаминами, такими как витамин А, В, Е, С, D. Также для склеральной оболочки глаза крайне важно присутствие в рационе кальция. Включите в свое питание продукты богатые такими минералами, как магний, калий, цинк и железо. Особенно будут полезны печень, мясо, кунжут, бобовые, тыквенные семечки и петрушка, а также рыба, чечевица, сыры, морепродукты и черный шоколад с высоким содержанием какао. Можно начать прием витаминно-минерального комплекса, выбор которого должен быть заранее согласован с врачом.

В качестве средств профилактики добавьте в рацион такие продукты, как тыква, морковь и сок петрушки. Морковь — прекрасный источник витамина А, сок петрушки положительно влияет на остроту зрения, а тыква богата каротином, который необходим при ослаблении зрения.

Также для здоровья глаз полезны мед, отвары шиповника и клюквы, гранатовый сок.

Что включает в себя система профилактики?

Система профилактики охватывает комплекс мер профилактики по восстановлению или сохранению здоровья глаз и остроты зрения. Например, профилактика заболеваний глаз в виде гигиенических мер, которые предотвращают занесение инфекции. Также система профилактики включает в себя список определенных правил, выполнение которых необходимо для сохранения здоровья зрения:

- При длительном нахождении за монитором компьютера, очень полезно время от времени устремлять взгляд на максимально отдаленный предмет, затем прикрывать глаза руками на несколько секунд, чтобы они оказались в полной темноте. Это поможет им расслабиться.
- Оборудуйте рабочее место правильным освещением. Свет не должен быть рассеянным, мерцающим, слишком ярким, тусклым или мигающим.
- Не переусердствуйте с использованием солнцезащитных очков в пасмурное или вечернее время, в помещении.
- Следите за своей осанкой. В некоторых случаях защемление нервов в шейном отделе позвоночника может спровоцировать снижение зрения.
- Старайтесь избегать трудно разборчивых, плохо напечатанных текстов. Это благоприятно повлияет и на зрение, и на состояние нервной системы.
- Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.
- Чрезмерное употребление алкоголя грозит повышением внутриглазного давления и риском развития катаракты. Ведите преимущественно здоровый образ жизни, откажитесь от пагубных привычек. Правильно питайтесь, пейте достаточно жидкости.

Гигиенические меры профилактики

- Не прикасайтесь грязными руками к лицу, не трите ими глаза.
- Не пользуйтесь одним полотенцем с людьми, имеющими инфекционные заболевания глаз.
- Средства гигиены должны быть только индивидуальными.
- Также лучше не делиться своей косметикой для глаз и не брать в пользование чужую. Например, тушь, подводку для глаз, кисти. Особенно это касается средств, обладающих жидкой текстурой, в которых могут скапливаться различные бактерии.
- Выбирайте высококачественную косметику, с безопасными составляющими. Время от времени очищайте кисти для макияжа проточной теплой водой или специальными средствами.
- Обязательно удаляйте макияж перед отходом ко сну.
- Если вы решили воспользоваться контактными линзами, помните, что подобрать их может только врач. Соблюдайте правила гигиены ношения линз: снимайте их перед сном, не забывайте регулярно менять. Используйте растворы для очистки высокого качества.