МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Здоровье глаз: профилактика глазных болезней



Глаз, наш орган зрения —

это периферическая часть зрительного анализатора

Зрение позволяет:

- получить 80-85% информации об окружающем мире

- создать представление о величине, форме и цвете предметов, их пространственном расположении



Основные возрастные заболевания глаз

- Глаукома
- Катаракта
- Пресбиопия
- Возрастная макулодистрофия
- Диабетическая ретинопатия



Заболевания и состояния, которые могут вызвать нарушения зрения:

Артериальная гипертензия

Эндокринные заболевания

Переутомление, хроническое недосыпание, частые стрессы

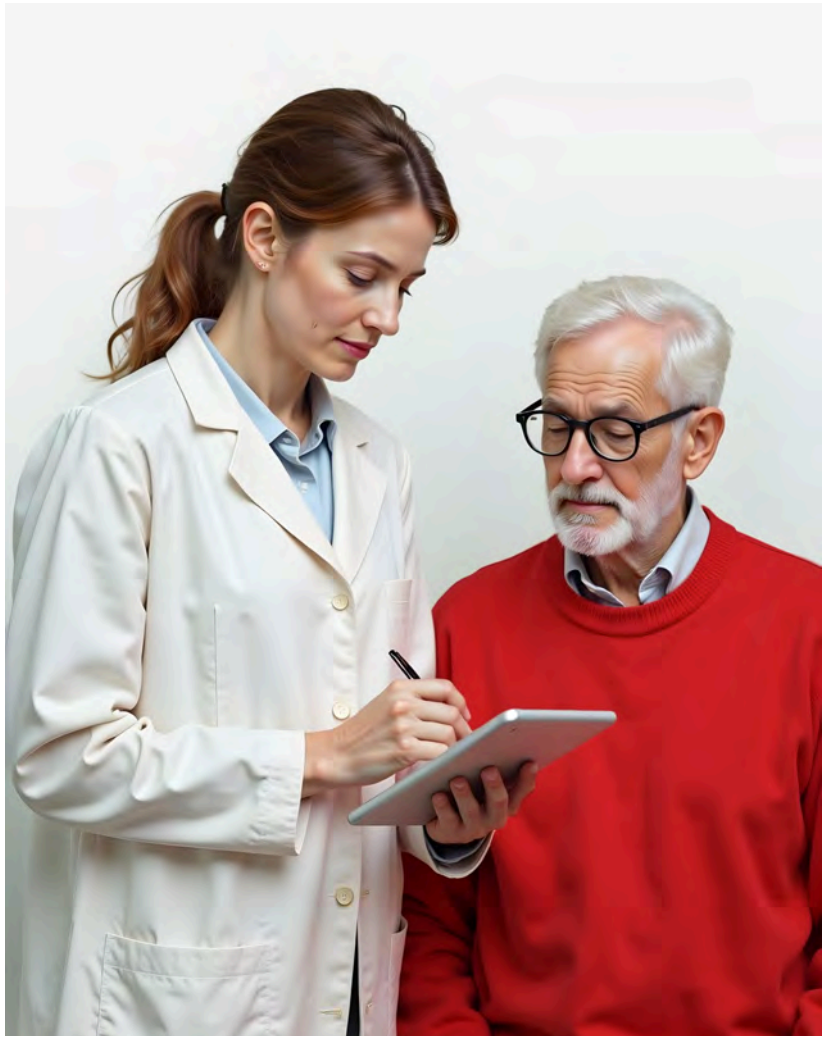
Механические повреждения глаз

Глазные инфекции

Меры профилактики глазных болезней:

- Посещение врача-офтальмолога 1 раз в год
- Соблюдение правил чтения и просмотра телевизора
- Здоровое питание
- Своевременное выявление и лечение заболеваний
- Упражнения для снятия усталости глаз
- Оздоровление организма
- Профилактика глазных болезней
- Чередование труда и отдыха для глаз
- Профилактика глазного травматизма

Нарушение зрения можно предотвратить или вылечить!



Полезные продукты:

Витамин А:

говяжья и свиная печень, рыбий жир, яичные желтки, сливочное масло, тыква, красная морковь, капуста, листья шпината и щавеля



Витамин С:

апельсины, клюква, облепиха, черешня, красный перец, шиповник, рябина, петрушка, яблоки, щавель, белокочанная капуста, черника и черная смородина



Витамины группы В:

молочные продукты, яйца, печень, почки, рыба



Ограничивайте потребление:

алкоголя

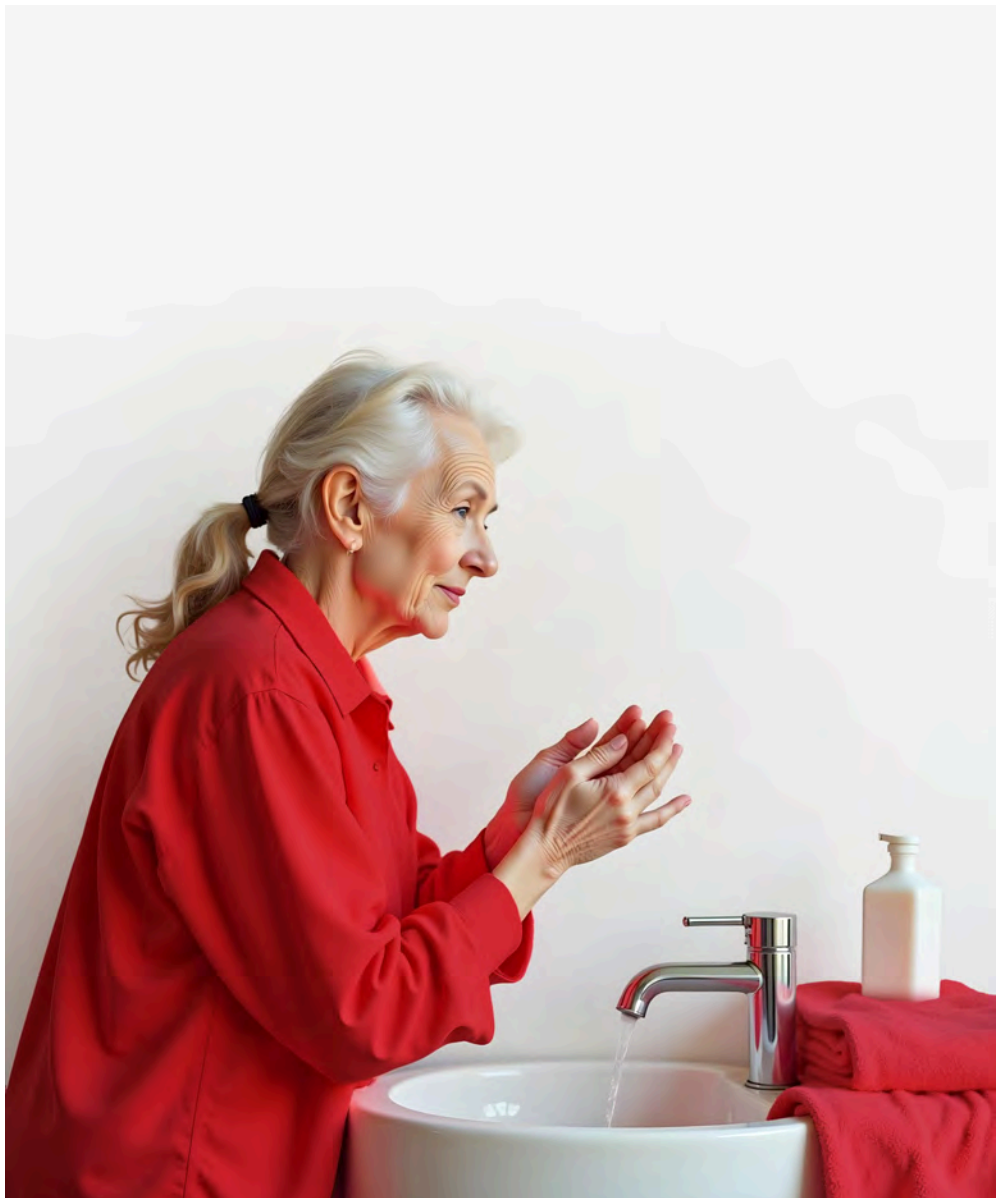
соленой, копченой или обработанной нитратами пищи

животных жиров, а также других жиров и масел



Избегайте переедания и развития ожирения

Гигиена органа зрения:



- Ежедневно промывайте глаза
- В летний период используйте солнцезащитные очки
- Не трите и не прикасайтесь к глазам грязными руками
- Обязательно удаляйте косметику перед отходом ко сну
- Мойте руки перед закапыванием глазных капель
- Используйте только индивидуальные средства гигиены, косметику для глаз

Соблюдение правил чтения

1. За столом свет должен падать с левой стороны для левшей — с правой
2. При чтении книги на диване, кресле расположите светильник — сверху, несколько сзади
3. Свет должен быть достаточной интенсивности, не должен «резать» глаз
4. Прямой свет не должен попадать в глаза
5. Расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть около 30–40 см
6. Избегайте чтения в движущейся машине, автобусе, электричке
7. Давайте своим глазам разнообразную нагрузку, каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30 секунд

