

Как сохранить зрение



Содержание

1



Введение

2



Главные факторы риска нарушения зрения

3

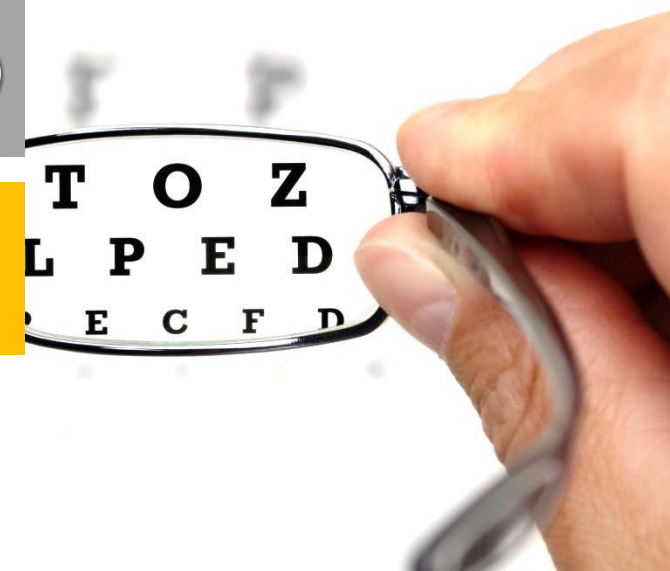


Как сохранить зрение (профилактика и гигиена)

4



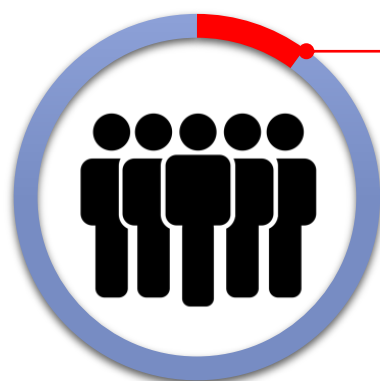
Гимнастика для глаз



- Мир мы узнаем через глаза. Это один из основных органов, через которые мы получаем информацию. В информационный век нагрузка на зрение выросла в разы. Поэтому число страдаемых глазными заболеваниями выросло катастрофически.
- По данным международных медицинских организаций сейчас в мире на 100 тыс. взрослого населения приходится 11 тыс. человек с различными заболеваниями глаз. Среди детей до 17 лет этот показатель еще выше. Уже у каждого 7 ребенка есть дефекты зрения.

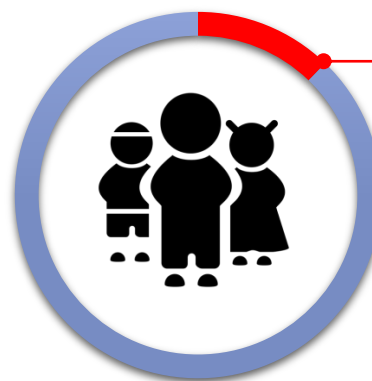
СТАТИСТИКА ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

НА **100 ТЫС.**
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ



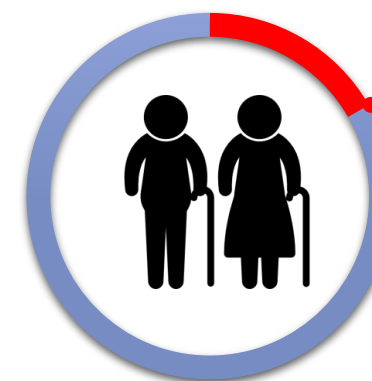
11 108,9
человек

НА **100 ТЫС.**
ДЕТЕЙ



13 911,4
человек

НА **100 ТЫС.**
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



20 101,6
человек

Главные факторы риска нарушения зрения



МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И ГАДЖЕТЫ

1. Не правильное расстояние от глаз до гаджетов;
2. Яркое или тусклое освещение устройств;
3. Чтение лежа, при движении, при нахождении в пути;
4. Сбои в интервале при работе с устройствами;
5. Отсутствие контроля со стороны родителей.



ДЛИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Не правильное расстояние от глаз до мониторов;
2. Длительное время работы за монитором;
3. Не правильное расположение компьютеров и освещения;
4. Мерцание мониторов;
5. Мелкий шрифт текста.



НАРУШЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отсутствие физической активности;
2. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя и т.д.);
3. Нарушение режима питания;
4. Нарушение режима сна и отдыха;
5. Несвоевременное прохождение медосмотра.

Как сохранить зрение (профилактика и гигиена)



ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Ежегодно посещайте офтальмолога или проходите профилактический осмотр в медицинских центрах, где Вы сможете проверить не только остроту зрения, но и уровень внутриглазного давления.



СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ

Защищайте глаза от пыли, ушибов, возможных царапин, термических или химических ожогов, которые могут стать причиной потери зрения.

ВАЖНО! При любой травме глаза немедленно обратитесь к врачу!



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Проветривайте помещения. Свежий воздух благоприятен для естественного увлажнения глаз.

ВАЖНО! Берегите глаза от ветровой нагрузки.



ЧТЕНИЕ

Не читайте в плохо освещенном помещении или движущемся транспорте.

Соблюдайте расстояние от книг до глаз.



ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Освещение в помещении должно быть равномерным и достаточным, при этом яркие источники света не должны находиться в поле зрения Ваших глаз.

ВАЖНО! Необходимо исключить попадание отблесков света на поверхность книг или экрана.



РЕГУЛЯРНОЕ И ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Здоровье глаз зависит от питания. Для укрепления зрения полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами С и А (черника, черная смородина, морковь, абрикосы, помидоры, петрушка, лук, облепиха и красный болгарский перец).

Как сохранить зрение (профилактика и гигиена)



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЧКОВ

В солнечную погоду необходимо носить солнцезащитные очки, но не злоупотребляйте темными очками. Периодически протирайте линзы очков.

ВАЖНО! Недопустимо использование поврежденных линз и очков.



ДОСУГ И СПОРТ

Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и здоровый сон не менее 7 часов очень важны для сохранения здоровья глаз и обеспечивают глазам полноценный отдых и расслабление.



РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Тщательно следите за состоянием монитора – он должен быть чистым, без пыли и пятен. Соблюдайте дистанцию между экраном и глазами. Установите монитор на уровне глаз. **ВАЖНО!** Каждые 20 минут делайте 20-секундные перерывы.



ТЕЛЕФОНЫ И ГАДЖЕТЫ

Регулируйте яркость мобильных телефонов и гаджетов во время использования. Соблюдайте расстояние от телефона до глаз.

Не допускайте переутомлений при использовании телефонов и гаджетов.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастику для глаз лучше делать утром или вечером, перед сном. Легкие упражнения, которые можно выполнить в любом месте, помогут снять напряжение.



ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА

Расположите экран от зрителя, в зависимости от размера монитора.

ВАЖНО! Длительная неподвижность глазных яблок приводит к снижению выделения слезной жидкости и дискомфорту.

Гимнастика для глаз

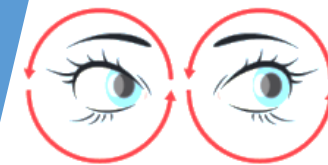
01

Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



04

Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз



02

Быстро проморгайте глазами на протяжении 1 минуты



05

Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть



03

Смотрите поочередно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз



06

Открывайте глаза и приступайте к занятиям



БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

