

## Профилактика заболеваний глаз

Болезни легче предупреждать, чем лечить. С этим согласны все, но немногие способны изменить свою жизнь и привычки с целью сохранения здоровья. Эти утверждения полностью касаются и заболеваний глаз, поэтому так необходима профилактика заболеваний глаз.

Глазные болезни часто являются отражением общего состояния здоровья. Недаром многие специалисты: неврологи, эндокринологи, кардиологи, педиатры – направляют на консультацию к офтальмологу. Картина глазного дна может говорить о состоянии внутричерепного и артериального давления, свидетельствовать о стадии сахарного диабета. Передний отрезок и проводящие среды глаза могут подтвердить редкий диагноз или синдром. И тому множество примеров, но вывод один. Большинство глазных недугов зависят от образа жизни, поэтому их относят к болезням «цивилизации».

Заболевания глаз являются чрезвычайно распространенной в мире проблемой, тем более печальной, что любое нарушение зрения резко снижает качество жизни человека. Более 285 миллионов человек в мире страдают нарушением зрения, причем 45 миллионов из них поражены слепотой. Что характерно, до 80% заболеваний глаз можно вылечить или предотвратить.



**Азнаурян И.Э. Про глазки. Как помочь ребенку видеть мир без очков / И.Э. Азнаурян. – Москва : Эксмо, 2018. – 256 с.**

Книга доктора Игоря Азнауряна для родителей, которые не хотят довольствоваться устаревшими методами в лечении своего ребенка. Подробные рекомендации по лечению близорукости и дальнозоркости, косоглазия и амблиопии, нистагма и астигматизма изложены в доступной форме. Книга станет верным навигатором для родителей на пути реабилитации ребенка, ответит на самые важные и насущные вопросы про здоровье детских глаз.



Какие инновационные технологии будут максимально эффективны и ускорят выздоровление? Почему детские глазные болезни, совсем недавно считавшиеся неизлечимыми, сегодня успешно поддаются терапии? Как правильно выбрать врача и глазную клинику?



**Исаева И.Ю. Самое важное о болезнях глаз и восстановлении зрения: [диагностика и профилактика, самые эффективные методики восстановления зрения, массаж для глаз, диета и фитотерапия] / И.Ю. Исаева. - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 158, [1] с.**

В этой книге речь идет о проблемах, связанных с глазами: агрессивных, непредсказуемых поражениях глаз - воспалительных заболеваниях, а также о различных видах снижения остроты зрения.

Автор книги не просто рассказывает об основных причинах и симптомах различных "глазных" проблем, но дает действенные советы по лечению и профилактике, фитотерапии. В книге представлены наиболее эффективные методики, которые позволяют противостоять потере зрения,

	<p>а также восстановить и улучшить его: упражнения для профилактики зрительного утомления и близорукости; упражнения по развитию аккомодационной способности глаз; упражнения для детей с дефектами зрения; для занятий при прогрессирующей близорукости и возрастной дальнозоркости. Кроме того, внятно описаны основные принципы "глазной" диеты и приведены рецепты блюд.</p>
	<p><b>Ильинская М.В. Метод восстановления зрения Марины Ильинской: рекомендации по улучшению зрения и профилактике глазных заболеваний / М.В. Ильинская. – Москва : Эксмо, 2014. – 317, [1] с. : ил.</b></p> <p>На страницах книги, можно найти ответы на многие вопросы, связанные с заболеваниями глаз. Она поможет вам узнать о причинах возникновения, течении и принципах лечения глазных заболеваний. Широкому кругу читателей представлена авторская схема лечения офтальмологических заболеваний, а также коррекции нарушений в организме, которые могут способствовать появлению и развитию этих болезней.</p> <p>Не важно, какие заболевания глаз вы имеете, эти советы помогут вам преодолеть все имеющиеся проблемы с глазами и дадут возможность не испытывать их и в дальнейшем.</p>
	<p><b>Кибардин Г.М. 5 наших чувств для здоровой и долгой жизни : слух, обоняние, зрение, осязание, вкус : практическое руководство / Г.М. Кибардин. – Москва : ЭКСМО, 2014. – 378, [1] с. : ил.</b></p> <p>В этой книге ведущий натуролог России применил необычный подход, чтобы максимально доступно помочь читателю в активном долголетии. Каждая из 5 глав посвящена одному органу чувств, через которые, как через ворота, могут пройти мудрость, доброта и здоровье, наполнив человека радостью жизни и спокойным счастьем.</p> <p>В книге приведены практические рекомендации, как обратить на пользу все то, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и пробуем на вкус. Читателю предлагается более глубоко осознать работу своих органов чувств и создать условия, способствующие повышению эффективности их работы.</p>



**Копылова О.С. Зрение : советы и рекомендации ведущих врачей : офтальмология: все самое новое и эффективное / О.С. Копылова. – Москва : Эксмо, 2016. - 179 с. : ил. – (Посоветуйте, доктор!)**

В этой книге вы найдете информацию о современных методах лечения близорукости, дальнозоркости, катаракты, глаукомы, отслойки сетчатки и других заболеваний, эффективные тренировки для глаз. Каким образом современному человеку, чью жизнь уже невозможно представить без книг и мониторов, не отказываясь от благ цивилизации, изыскать резервы для восстановления зрительных функций? Как вести профилактику офтальмологических заболеваний? Какие существуют современные методы диагностики и лечения заболеваний глаз? Можно ли и каким образом восстановить зрение? Как бороться с возрастными нарушениями зрения?



**Константинов Ю. Глазные болезни: исцеление народными методами / Ю. Константинов. - Москва : Центрполиграф, 2015. - 157, [1] с. : ил.**

Зрение – великий дар. 90 % информации человек получает с его помощью. Именно поэтому глаза надо беречь. Но бывает, что зрение начинает ухудшаться еще с раннего детства, а уж в школе очками обзавестись – легче легкого... Да и помимо школы: телевизор, компьютер, сотовый телефон с маленьким экраном и мелкими буквами, планшет. Нагрузка на глаза серьезная, вот они и не выдерживают. Любая инфекция может отразиться на глазах. Причины воспаления могут быть разные, о чем будет написано в соответствующих разделах, но итог один: ухудшение зрения. Да и кроме инфекции могут случаться разные неприятности. Невоспалительных заболеваний глаз множество, а еще близорукость и дальнозоркость, косоглазие и астигматизм, дальтонизм и двоение в глазах. И если вы поняли, что со зрением что-то не так, то что делать? Куда идти – понятно, к офтальмологу, но как понять, что пора? Что это не случайный сбой, а сигнал и следует лечиться? Этому и будет посвящена данная книга: она расскажет о симптомах различных заболеваний глаз и глазного аппарата, способах обследования и вариантах лечения. И не надо пытаться лечить глаза самим, даже проверенные веками народные рецепты лучше применять только посоветовавшись с врачом, ведь по незнанию можно сделать хуже, а снижение зрения – это проблема на всю оставшуюся жизнь, подумайте об этом!

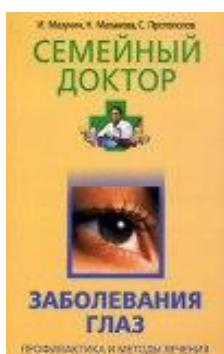


**Лечимся едой. Болезни глаз: 200 лучших рецептов: советы, рекомендации / сост. С. П. Кашин. - Москва : Энтраст Трейдинг : Абсолют-Юни, 2015. - 318, [1] с.**

Научно доказано, что некоторые виды продуктов способны благотворно влиять на работу органов человеческого организма. В этой книге мы собрали для вас 200 рецептов аппетитных, а главное, полезных блюд, в состав которых входят компоненты, способствующие улучшению зрения и решению иных проблем, связанных со столь деликатным и таким важным органом, как глаза.

Полный текст доступен по адресу:

[http://www.universalinternetlibrary.ru/book/64469/chitat\\_knigu.shtml](http://www.universalinternetlibrary.ru/book/64469/chitat_knigu.shtml)



**Мазунин И.Ю. Заболевания глаз. Профилактика и методы лечения /И.Ю. Мазунин, Н.Л. Маланова, С.Б. Протопопов. – Москва : Центрполиграф, 2006. – 128 с.**

Если вы почувствовали усталость глаз, ощущение тяжести, затуманивание зрения, появление радужных кругов при взгляде на яркий свет, боль в глазных яблоках, кроме того, вас беспокоят головные боли, знайте - вам срочно нужен совет врача.

Прочитав эту книгу, вы узнаете все о заболеваниях глаз, их профилактике и методах лечения.

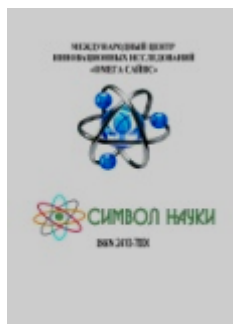


**Медведев И.Б. Наука - о глазах : как вернуть зоркость : рекомендации врача с упражнениями / И.Б. Медведев. – Москва : Эксмо, 2012. – 111, [1] с. : ил.**

В этой книге рассказывается о наиболее часто встречающихся проблемах, связанных с ослаблением или потерей зрения, о некоторых мерах профилактики и лечения глазных заболеваний.

Полный текст доступен по адресу:

<http://detectivebooks.ru/book/29005627/>



**Москаленко И.С. Отслоение сетчатки глаза. профилактика и лечебная физкультура / И.С. Москаленко, М.А. Корюхин // Символ науки. – 2016. – № 10, ч. 3. – С. 120-121.**

В данной статье рассматривается такое заболевание, как отслоение сетчатки глаза. А так же описывается некоторые методики лечения и профилактики. Отслойка сетчатки — это процесс отделения сетчатой оболочки глаза от сосудистой оболочки. В здоровом глазу они тесно соприкасаются. Отслойка сетчатки нередко приводит к значительному снижению зрения и слепоте.

Полный текст доступен:

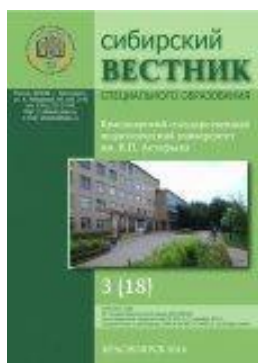
<http://cyberleninka.ru/article/n/otsloenie-setchatki-glaza->



**Неумывакин И.П. Болезни глаз. Причины, лечение, профилактика. Мифы и реальность / И.П. Неумывакин, В.А. Зверев. – СПб : Диля, 2015. – 192 с.**

Книги и кинофильмы, краски заката и красоты восхода, хорошая работа и активная жизнь - все это доступно нам благодаря уникальным оптическим приборам - нашим глазам. К сожалению, наш образ жизни часто не способствует сохранению хорошего зрения. Глаза не выдерживают колоссальных нагрузок, которые диктует современная жизнь.

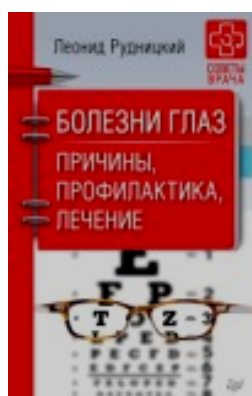
Если вы последуете всем рекомендациям, которые найдете в книге, вы будете ощущать счастье видеть этот свет всю свою жизнь. Но делать это надо вовремя.



**Пац Н.В. Профилактика рисков снижения зрения у студенческой молодежи при использовании электронной литературы / Н.В. Пац, В.А. Илбуть, Д.Н. Марцинкевич // Сибирский вестник специального образования. – 2016. – № 3 (18). – С. 31-36.**

В статье показано, что в структуре рисков нарушения зрения у студентов преобладает несоблюдение мер профилактики нарушения зрения при использовании ими в учебных целях электронной литературы. Разработанная методика профилактики нарушения зрения у учащейся молодежи при использовании в учебном процессе электронных учебных пособий, основанная на информационно-образовательных технологиях, способствует изменению структуры рисков нарушения зрения с повышением роли первичной профилактики в среде студенческой молодежи.

Полный текст доступен после регистрации:  
<http://elibrary.ru/item.asp?id=27511168>



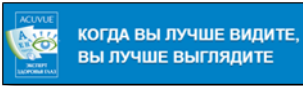



**Рудницкий Л.В. Болезни глаз. Причины, профилактика, лечение / Л.В. Рудницкий. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 160 с.**

Жизнь наша такова, что с возрастом приходят не только знания, профессиональный опыт и житейская мудрость, но и болезни глаз. Одни из самых распространенных - это глаукома и катаракта. О том, как вовремя заметить признаки заболевания, подобрать правильный метод лечения, а лучше всего – предупредить недуг, рассказывается в этой книге.

Из книги вы узнаете о новейших методиках, применяемых для лечения болезней глаз, – медикаментозной, ультразвуковой, лазерной, физиотерапевтической, а также о том опыте, который накопила народная медицина в борьбе с глазными

	<p>болезнями. Берегите "зеркало души" – и будьте здоровы!</p> <p><b>Рудницкий Л.В. Глаукома и катаракта : лечение и профилактика / Л.В. Рудницкий. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 156, [2] с. : ил. – (Без таблеток. ru)</b></p> <p>Леонид Витальевич Рудницкий – доктор медицинских наук, профессор, автор многих медицинских монографий – написал эту книгу для пожилых людей, которым не понаслышке известны такие серьезные заболевания, как катаракта и глаукома. В этой небольшой, но чрезвычайно информативной книге впервые собраны воедино как научные сведения об этих недугах, так и рецепты альтернативной и народной медицины, а также рекомендации и авторские методики по сохранению зрения и оздоровлению глаз.</p> <p>Автор искренне надеется, что каждый читатель сможет найти здесь для себя что-то действительно полезное, способное помочь и научить, как справляться с болезнью и сохранить зрение.</p>
	<p><b>Сытин Г.Н. Мысли, усиливающие зрение, слух и работоспособность / Г.Н. Сытин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Весь, 2013). – 224 с. : ил.</b></p> <p>Ритм современной жизни постоянно требует от человека высокой работоспособности, ясного сознания и четкого мышления. Исцеляющие настроения, собранные в этой книге, помогут вам улучшить зрение и слух, укрепить свои силы, преодолеть слабость и усилить жизненную активность. Метод творящих мыслей, предложенный ученым Г.Н.Сытиным, – это основа будущей воспитывающей медицины, высокую эффективность которой автор подтверждает доказательной научной базой и более чем 60-летней практикой.</p> <p>Второе издание книги автор дополнил главой "Новые настроения". Их назначение – замедлить и остановить процессы старения, часто становящиеся причиной упадка сил и ухудшения зрения и слуха.</p>
	<p><b>Степанова О.В. Глазные болезни. Современный взгляд на лечение и профилактику / О.В. Степанова – Санкт-Петербург : Весь, 2010. – 96 с.</b></p> <p>Перед вами книга, в которой собраны сведения об основных заболеваниях глаз. Вы узнаете, какие факторы влияют на ухудшение зрения, какие существуют способы коррекции зрения, как остановить развитие глазных недугов.</p> <p>Особое внимание автор обращает на специфику детского зрения и рекомендует родителям соблюдать правила, предотвращающие развитие подобных болезней у ребенка</p>

	<p>как в дошкольном, так и в школьном возрасте.</p> <p>На страницах книги для вас – специально разработанные упражнения для укрепления зрения, рецепты народной медицины, а также советы и рекомендации врачей-офтальмологов.</p>
	<p><b>Тейлор Д. Детская офтальмология / Д. Тайлор, Х. Крейг. – Москва : Бином, 2007. – 248 с.</b></p> <p>В книге нашли отражение все необходимые для офтальмологов сведения по оказанию квалифицированной помощи больным детям и их родителям. Приведены данные по эпидемиологии глазных заболеваний, методам скрининга. Рассмотрены процессы развития глаза и формирования зрительного восприятия, а также аномалии развития. Подробно освещены симптомы, диагностика и лечение заболеваний глаз. Представлена методика сбора анамнеза, осмотра и обследования ребенка.</p>
<h3>Интернет ресурсы</h3>	
	<p>Сайт <b>Все о зрении</b> (<a href="http://zreni.ru/main.html">http://zreni.ru/main.html</a>) содержит всю необходимую информацию, необходимую для получения стопроцентного зрения.</p> <p>Здесь Вы найдете:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Книги для восстановления и коррекции зрения</li> <li>• Компьютерные программы</li> <li>• Видеолекции и видеопрограммы</li> <li>• Аудиолекции для улучшения зрения</li> </ul>
	<p><b>Хорошее зрение</b> (<a href="http://www.horosheezrenie.ru/">http://www.horosheezrenie.ru/</a>) – это портал, где можно узнать все об устройстве глаза, зрении, нашей способности видеть и о том, как сохранить ее надолго. Здесь собрано множество полезной информации и увлекательных фактов.</p> <p>Очки или линзы? Как правильно работать за компьютером? Как часто нужно наблюдаться у офтальмолога – ответы на эти и другие вопросы можно найти на этом сайте.</p>
	<p>Рекомендации большинства врачей сводятся в основном к ограничению времени работы за компьютером, правильному расположению монитора и обязательным перерывам во время работы. А как правильно этому следовать читайте в статье <b>Профилактика нарушений зрения при работе на компьютере</b> (<a href="https://medportal.ru/enc/ophthalmology/eyescomp/4/">https://medportal.ru/enc/ophthalmology/eyescomp/4/</a>), размещенной на одном из ведущих российских интернет-ресурсов для врачей и пациентов.</p>

	<p>На сайте газеты «Московский комсомолец» читайте статью Е. Пичугиной <b>Шесть самых простых способов сохранить хорошее зрение до старости</b> (<a href="https://www.mk.ru/social/2014/10/09/shest-samykh-prostykh-sposobov-sokhranit-khoroshee-zreniya-do-starosti.html">https://www.mk.ru/social/2014/10/09/shest-samykh-prostykh-sposobov-sokhranit-khoroshee-zreniya-do-starosti.html</a>)</p>
	<p>Портал был создан в 2014 году. Его Отличительная черта портала «Медицина обо мне» – это уникальные сервисы, помогающие пользователям следить за своим здоровьем. О том как заботиться о глазах читайте в статье А. Кузьминой <b>Профилактика болезней глаз: как позаботиться о своем зрении?</b> (<a href="https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/profilaktika_bolezney_glaz_kak_pozabotitsya_o_svoem_zrenii/?utm_source=copypaste&amp;utm_medium=referral&amp;utm_campaign=copypaste">https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/profilaktika_bolezney_glaz_kak_pozabotitsya_o_svoem_zrenii/?utm_source=copypaste&amp;utm_medium=referral&amp;utm_campaign=copypaste</a>)</p>
	<p>На сайте <a href="https://4brain.ru/zrenie/lechenie.php">https://4brain.ru/zrenie/lechenie.php</a> вы познакомитесь с упражнениями для лечения и профилактики заболеваний глаз</p>
	<p>На сайте глянцевого интернет-журнала для стильных и активных молодых девушек, которые хотят быть в тренде. «WMJ.ru» в разделе «Стиль жизни» помещена статья о здоровье глаз. О том какие витамины для глаз необходимы читайте в статье <b>Витамины для глаз: капли, комплексы и народные средства для глаз</b> (<a href="https://www.wmj.ru/stil-zhizni/zdorove/vitaminy-dlya-glaz-kapli-kompleksy-i-narodnye-sredstva-dlya-glaz.htm">https://www.wmj.ru/stil-zhizni/zdorove/vitaminy-dlya-glaz-kapli-kompleksy-i-narodnye-sredstva-dlya-glaz.htm</a>)</p>
	<p>На портале «Приведи здоровье в порядок» много важной и полезной информации, в том числе о заболеваниях глаз и их профилактике. Читайте статью <b>Зрение. Факторы риска и профилактика заболеваний</b> (<a href="http://zdravo.by/article/5287/zrenie-factory-riska-i-profilaktika-zabolevaniy">http://zdravo.by/article/5287/zrenie-factory-riska-i-profilaktika-zabolevaniy</a>)</p>