



Профилактика заболеваний, связанных со слухом и зрением

В повседневной жизни нас окружает множество звуков и предметов, которые мы воспринимаем как визуально, так и на слух. Чтобы предотвратить развитие заболеваний органов слуха и зрения, важно соблюдать меры и правила по гигиене того или другого органа.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по этой теме. В обзор включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Ильинская М. В., Метод восстановления зрения Марины Ильинской : рекомендации по улучшению зрения и профилактике глазных заболеваний / Марина Ильинская. – Москва : Эксмо, 2014. – 317, [1] с. : ил.</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>Кибардин Г. М. 5 наших чувств для здоровой и долгой жизни : слух, обоняние, зрение, осязание, вкус : практическое руководство / Г. Кибардин. – Москва : ЭКСМО, 2014. – 378, [1] с. : ил.</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> <p>Полный текст доступен по адресу: http://www.rulit.me/books/5-nashih-chuvstv-dlya-zdorovoj-i-dolgoj-zhizni-prakticheskoe-rukovodstvo-read-350764-1.html</p>



Копылова О.С. Зрение : советы и рекомендации ведущих врачей : офтальмология: все самое новое и эффективное / Ольга 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, чья 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?

Полный текст доступен:

<http://www.rulit.me/books/zrenie-sovety-i-rekomendacii-vedushchih-vrachej-read-423679-4.html>



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

Научно доказано, что некоторые виды продуктов способны благотворно влиять на работу органов человеческого организма. В книге собраны рецепты аппетитных и полезных блюд, в состав которых входят компоненты, способствующие улучшению зрения.

Полный текст доступен по адресу:

http://www.universalinternetlibrary.ru/book/64469/chitat_knigu.shtml



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:

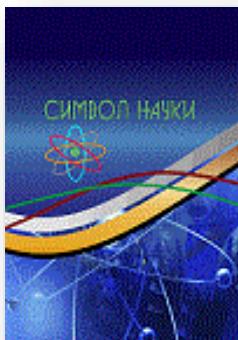
<http://detectivebooks.ru/book/29005627/>



Молодолодцова И. А. Технологии диагностики, коррекции и профилактики нарушений слуха у детей разных возрастных групп / И. А. Молодцова, С. Г. Ярикова, Л. П. Сливина. – Волгоград : ООО «Бланк», 2013. – 154 с.

Учебное пособие написано на основе анализа и обобщения научных исследований, учебно-методической литературы, нормативно-правовых документов, регламентирующих проведение диагностической, профилактической и коррекционно-педагогической работы у детей с нарушением слуха.

Пособие представляет интерес для сурдопедагогов, дефектологов, специалистов, работающих в системе специального образования – учителей, воспитателей, практических психологов, участников медико-психолого-педагогических комиссий, а также педагогов общеобразовательных школ и детских садов, педиатров, оториноларингологов, сурдологов. Книга вызовет интерес у родителей детей с нарушениями развития.



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-profilaktika-i-lechebnaya-fizkultura>



Носов А.Е. Лечение и профилактика нейросенсорной тугоухости и шумовых эффектов внутреннего уха при воздействии производственного шума / А.Е. Носов [и др.] // Терапевт. – 2014. – № 11. – С. 39-44.

В статье представлен метод лечения и профилактики нейросенсорной тугоухости у пациентов, подвергающихся воздействию производственного шума, показана его эффективность. Сочетание медикаментозной терапии и физиотерапевтического воздействия улучшает функцию проводящих путей слухового анализатора, позволяет проводить полноценную реабилитацию слуховой функции у работников, что подтверждают аудиологические и нейрофункциональные показатели; является малозатратным, может быть реализован в условиях здравпунктов предприятий.



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. Глаукома и катаракта : лечение и профилактика / Леонид Рудницкий. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 156, [2] с. : ил. – (Без таблеток. ru)

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.

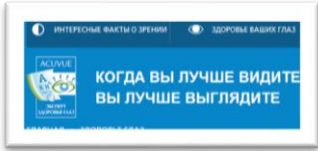


Автор искренне надеется, что каждый читатель сможет найти здесь для себя что-то действительно полезное, способное помочь и научить, как справляться с болезнью и сохранить зрение.

Полный текст доступен по адресу: <http://iknigi.net/avtor-leonid-rudnickiy/56765-glaukoma-i-katarakta-lechenie-i-profilaktika-leonid-rudnickiy/read/page-1.html>



Шешегов П.М. Нейросенсорная тугоухость шумовой этиологии у военнослужащих: диагностика, лечение и профилактика / П. М. Шешегов [и др.] // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 60-66.

С целью совершенствования существующей системы профилактики нейросенсорной тугоухости шумовой этиологии при профотборе целесообразно использовать дополнительные методики для своевременного выявления лиц, имеющих повышенную индивидуальную чувствительность к шуму и позволяющих выявлять нарушение

	<p>слуха на ранних этапах. Это позволяет при появлении начальных признаков патологии применять комплексную медикаментозную терапию. В процессе выполнения военно-профессиональной деятельности необходимо усилить контроль за использованием организационно-технических мероприятий по борьбе с шумом и технических средств защиты от шума (индивидуальных и коллективных).</p> <p>Полный текст доступен после регистрации : http://elibrary.ru/item.asp?id=23567185</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Хорошее зрение (http://www.horosheezrenie.ru/) – 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>При помощи специальных методик Вы сможете проверить качество своего зрения, а выполнение гимнастики для глаз позволит выполнить профилактику его нарушений. Эта информация будет полезна и взрослым, и детям – ведь своевременная забота позволит предотвратить ухудшение зрения в будущем. Узнайте больше о своем зрении прямо сейчас!</p>
	<p>Портал «ПроСлух» носит исключительно информационный характер. Поскольку слух принадлежит к одному из пяти чувств, с помощью которых человек может понимать и принимать окружающий мир, важно следить за этим органом чувств, поддерживать здоровье ушей и вовремя диагностировать, и лечить заболевания.</p> <p>Информация портала поможет вам сориентироваться в таких ситуациях, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> • том, как анатомически устроено ухо человека; • какие болезни могут поразить орган слуха; • что делать и куда обращаться, если закладывает уши; • как правильно применять медикаменты, назначенные врачом; • методах лечения патологических изменений в ушах; • особенностях и нюансах слухопротезирования.
	<p>На сайте «Все об органах чувств человека» есть страничка Нарушение слуха и меры профилактики (http://humansenses.ru/slux/profilaktika-narusheniya-sluha.html), где содержатся профилактические меры, которые во многом способны значительно уменьшить риск возникновения нежелательных последствий.</p> <p>Сайт носит исключительно информационный характер. Ни</p>

	<p>в коем случае не занимайтесь самолечением. В случае обнаружения у себя каких-либо симптомов заболеваний обращайтесь к вашему лечащему врачу.</p>
	<p>Проект Zdravo призван решить проблемы недостаточной мотивации у человека заняться своим здоровьем и обеспечить своих пользователей всей необходимой информацией, которая поможет не только поставить правильные цели, но и подскажет самый короткий путь к их достижению.</p> <p>В разделе «Слух. Факторы риска и профилактика заболеваний» (http://zdravo.by/article/5339/slukh-factory-riska-i-profilaktika-zabolevaniy) можно узнать о наиболее распространенных заболеваниях органов слуха, факторах возникновения этих заболеваний и методах профилактики.</p>
	<p>Авторский сайт Михаила Титова «Все о зрении» (http://zreni.ru/main.html) содержит всю необходимую информацию, необходимую для получения стопроцентного зрения.</p> <p>Здесь Вы найдете:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Книги для восстановления и коррекции зрения • Компьютерные программы • Видеолекции и видеопрограммы • Аудиолекции для улучшения зрения <p>Таблицы для проверки зрения и многое другое.</p>
	<p>Как сохранить зрение? Как уменьшить вредное воздействие на глаза, как снять напряжение? Обо всем об этом, да и о многом другом Вы найдете информацию на страницах сайта «Здоровые глаза» (http://zdorovyeglaza.ru/lechenie/profilaktika-dlya-glaz.html), где собраны самые интересные и полезные методики и способы лечения.</p>
	<p>В чем заключается профилактика нарушения слуха? Согласно исследованиям, проводимым учеными, установлено, что за ребенком с самого раннего возраста необходим тщательный уход и внимательное наблюдение за его поведением. Предупреждение болезни всегда лучше, чем ее лечение. Поэтому важно выявлять нарушения на самой ранней стадии. Полезную информацию можно найти на сайте http://otitanet.ru/statji/profilaktika-narusheniya-sluxa.html</p>