

Профилактика зрения

	<p>Аветисов, Э.С. Близорукость / Э.С. Аветисов. - М.: Медицина, 1986. - 239 с. : ил.</p> <p>В монографии обобщены данные о закономерностях рефрактогенеза, механизме развития близорукости, ее патофизиологических и клинических особенностях. Представлены методы обследования лиц с близорукостью и применяемые для этой цели аппараты и приборы, а также критерии, позволяющие правильно оценить результаты обследования. Основное внимание уделено обоснованию и подробному описанию широкого комплекса мер по лечению и профилактике близорукости. Рассчитана на офтальмологов.</p>
	<p>Аветисов, Э.С. Как беречь зрение / Э.С. Аветисов. - М.: ГЭОТАР Медицина, 2000. - 118 с. : ил. - (Домашняя медицинская библиотека).</p> <p>Несмотря на простоту изложения, книга написана на достаточно высоком научном уровне и содержит подробные сведения о строении глаза, его функциях, об основных причинах снижения зрения и наиболее часто встречающихся заболеваниях глаз. Основное внимание уделяется рассмотрению неблагоприятных последствий заболеваний глаз и реально осуществимым мерам профилактики. Представлены практические рекомендации по проведению лечебных мер и процедур в домашних условиях.</p>
	<p>Аветисов, Э.С. Оптическая коррекция зрения / Э.С. Аветисов, Ю.З. Розенблюм. - М.: Медицина, 1981. - 200 с. : ил.</p> <p>Рассмотрены средства оптической помощи при дефектах зрения у человека и основы их применения. Изложены: характеристика глаза, как оптического прибора и физические основы коррекции аметропий; представления о статической и динамической рефракции; понятия адаптации и дезадаптации зрительной системы к аметропиям; общие правила подбора очков и особенностей их применения при разных видах рефракции у детей и у лиц пожилого возраста; сведения о развитии рефракции глаза и ее аномалиях, краткая характеристика средств коррекции – очков, контактных линз, оптических средств помощи слабовидящим и другие специфические сведения и методики коррекции зрения. Издание рассчитано на врачей – офтальмологов и специалистов по медицинской технике.</p>
	<p>Аветисов, Э.С. Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан. - М.: Сов. спорт, 1993. - 80 с.: ил. - (Физкультура против недуга).</p> <p>В брошюре рассказано о методах профилактики и лечения близорукости, об упражнениях для людей разного возраста, а также для тех, чья работа связана с большой зрительной нагрузкой. Брошюра, написанная тремя авторами: офтальмологом, спортивным педагогом, и специалистом в области лечебной физкультуры, рассчитана на массового читателя.</p>
	<p>Глазной травматизм, его профилактика и лечение / Одесский науч.-исслед. ин-т глазных болезней и тканевой терапии им. акад. В.П. Филатова. - Киев: Здоров'я, 1968. - 204 с.: ил. - (Актуальные вопросы офтальмологии: респ. межвед. сборник; Вып. 3).</p> <p>В монотематическом сборнике по травматизму глаз представлены научные исследования украинских офтальмологов, в которых освещены актуальные вопросы диагностики и лечения проникающих ранений глаз, а также осложнений, возникающих при поражении органа зрения.</p>

	<p>Афонин, И.Н. Как прекрасен этот мир, посмотри!: книга-ПроЗрение / И.Н. Афонин, В.М. Травинка. - СПб.: Питер Пресс, 1996. - 288 с. - (Исцели себя сам).</p> <p>Очки вроде бы и помогают видеть, но почему же не налаживается зрение? «Вот именно потому и не наступает улучшение, что человеку предлагают очки-костыли вместо того, чтобы научить его тренировать свое зрение, развивать его», - считают авторы этой книги. День за днем, осваивая одно упражнение за другим, тот, кто видел все вокруг смутно, прозревает и бросает костыли-окуляры. Но чуда исцеления можно добиться только упорным трудом! Эта книга о том, как помочь самому себе и достичь хороших результатов, не прибегая к медикаментам.</p>
	<p>Белецкая, В.И. Гигиена зрения / В.И. Белецкая, Н.В. Шубина. - М.: Медицина, 1969. - 24 с.; 20 см. - (Научно-популярная медицинская литература).</p> <p>В брошюре в популярной форме рассказано о строении глаза, о гигиене зрения, о естественном и искусственном освещении, о том, как надо правильно создавать освещение дома, о значении режима дня, питания и др. Последний раздел книги посвящен профилактике наиболее распространенных заболеваний глаз - конъюнктивиту, блефариту и др. Издание рассчитано на массового читателя.</p>
	<p>Белостоцкая, Е.М. Береги зрение / Е.М. Белостоцкая. - 2-е изд. - М.: Медицина, 1966. - 47 с.: ил. - (Библиотека школьника)</p> <p>Брошюра рассчитана на старших школьников. В занимательной форме автор рассказывает, как устроены глаза, как сохранить хорошее зрение, какое значение для этого имеет достаточная освещенность рабочего места, правильная посадка, соблюдение режима дня. Дети узнают, как можно самим измерить освещенность на рабочем месте, в каких условиях следует готовить домашнее задание и смотреть телевизионные передачи.</p>
	<p>Биран, В.П. Зрение - дар бесценный: советы офтальмолога юному спортсмену / В.П. Биран. - Минск: Полымя, 1987. - 93 с.: ил.</p> <p>В книге рассказывается о том, как сохранить и улучшить зрение юному спортсмену, правильно выбрать вид спорта начинающему, как оказать само- и взаимопомощь при заболеваниях и травмах глаз, разумно составить распорядок дня, оборудовать рабочее место.</p>
	<p>Гаевая, Л.А. Средства индивидуальной защиты глаз и лица на производстве / Л.А. Гаевая. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Машиностроение, 1980. - 20 с.: ил.</p> <p>Изложены основные сведения об отечественных и зарубежных защитных щитках и очках, применяемых для защиты глаз и лица работающих на промышленных предприятиях; рассмотрены характер и причины повреждения глаз и лица на производстве, приведены рекомендации по правильному выбору, применению средств защиты и др. Книга предназначена для инженерно-технических работников, занимающихся вопросами охраны труда и техники безопасности машиностроительных предприятий.</p>

	<p>Глушкова, Е.К. Береги зрение / Е.К. Глушкова. - М.: Медицина, 1987. - 48 с.: ил. - (Детям о здоровье).</p> <p>Брошюра предназначена для родителей и школьников средних и старших классов. Рассказывается, как устроен орган зрения, какие факторы оказывают неблагоприятное влияние на зрение, каковы меры профилактики близорукости - заболевания, которое может в значительной степени ограничить выбор школьником профессии. Показано, какое значение в сохранении зрения имеют рациональная организация рабочего места, уровень его освещенности, правильная посадка, характер зрительной нагрузки и продолжительность этих занятий в течение дня.</p>
	<p>Демирчоглян, Г.Г. Гимнастика для глаз / Г.Г. Демирчоглян, В.И. Янкулин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 31 с.: ил.</p> <p>В иллюстрированной брошюре, предназначенной для широкого круга читателей, приводятся специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаз при близорукости и других нарушениях зрения, а также для улучшения кровоснабжения и функционирования головного мозга, а, следовательно, и зрения.</p>
	<p>Демирчоглян, Г.Г. Тренируйте зрение / Г.Г. Демирчоглян. - М.: Сов. спорт, 1990. - 46 с. - (Физкультура для здоровья. Физкультура против недуга).</p> <p>В брошюре, предназначенной для широкого круга читателей, автор, напомнив о строении глаза человека и его работе, предлагает разнообразные упражнения для сохранения и коррекции остроты зрения. Советы и рекомендации, предложенные в издании, помогут уберечь глаза от многих нежелательных последствий, которые несет с собой современная эпоха.</p>
	<p>Демирчоглян, Г.Г. Улучшаем зрение / Г.Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - М.: Эксмо, 2003. - 47 с.: цв. ил. - (Домашняя школа)</p> <p>Книга адресована в первую очередь родителям и содержит полезные советы и упражнения по профилактике заболеваний органов зрения у детей (главным образом - близорукости). Сохранить и улучшить зрение помогут профилактические и оздоровительные упражнения от известных офтальмологов, полезные советы малышам и школьникам, специальный альбом-комплекс упражнений для улучшения и сохранения детского зрения, а для самых маленьких упражнения, сопровождаемые стихами.</p>
	<p>Ковалевский, Е.И. Профилактика слабовидения и слепоты у детей / Е. И. Ковалевский. - М.: Медицина, 1991. - 224 с.: ил.</p> <p>В монографии освещены вопросы первичной и вторичной профилактики глазной патологии и диспансеризации лиц с заболеваниями и повреждениями глаз. Описана совместная работа органов здравоохранения и народного образования. Изложены принципы профилактики отдельных глазных заболеваний и повреждений. Отражены вопросы этики и деонтологии в процессе охраны зрения и офтальмологической помощи детям. Для офтальмологов, педиатров.</p>

	<p>Малафеев, Ф.А. Гигиена и охрана зрения детей / Ф.А. Малафеев; Мордов. гос. ун-та им. Н.П. Огарева. - Саранск: Морд. кн. изд-во, 1975. - 40 с.: ил.</p> <p>Брошюра рассчитана на широкий круг читателей, окулистов, педиатров, работников СЭС, медицинских работников города и села, отвечающих за медицинское обслуживание школ и дошкольных учреждений, работников народного образования. Цель - привлечь внимание к воспитанию гигиенических навыков, важных для сохранения зрения, к созданию оптимальных условий для зрительной работы и гигиенического режима, к профилактике глазного травматизма и глазных заболеваний у детей.</p>
	<p>Саватеева, С.С. Как помочь ребенку сохранить хорошее зрение / С.С. Саватеева ; Ин-т возраст. физиологии. - М.: Вентана-Граф, 2004. - 24 с. - (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития. От 6 до 10 лет).</p> <p>Как предотвратить ухудшение зрения ребенка, испытывающего сегодня всевозрастающие нагрузки на зрительный аппарат не только в школе, но и при общении с электронными носителями видеoinформации? Ответу на этот актуальный и тревожный для современных родителей вопрос посвящена данная брошюра. Для родителей.</p>
	<p>Хаксли, О. Как вернуть зрение / О. Хаксли; пер. с англ. И. Сиренко. - М.: Конец века, 1993. - 160 с.: ил.</p> <p>Всем, кто страдает различными расстройствами зрения, но желает сам избавиться от них и уберечь детей, эта книга станет ценным подспорьем и руководством к действию. В ней знаменитый английский писатель живо и увлекательно повествует о том, как боролся с надвигающейся слепотой, следуя методам американского офтальмолога доктора У.Г. Бейтса.</p>
	<p>Чапова, О.И. Зрение без проблем / О. И. Чапова, В. П. Миццо. - М.: Вече, 2006. - 238 с.: ил. - (Медицина + здоровье).</p> <p>В книге вы найдете сведения о строении и функциях глаз, причинах, профилактике, методах коррекции наиболее распространенных заболеваний зрения. Вы познакомитесь с гигиеной зрения: правилами работы на компьютере, способами устранения утомления глаз, а также правилами оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях глаз и основными принципами лечения заболеваний органа зрения.</p>
	<p>Шенкман, С.Б. Очки мне больше не нужны: простой и безболезненный способ преодоления близорукости / С.Б. Шенкман. - Воронеж: ИРВА, 1991. - 24 с. - (Библиотечка журнала "Физкультура и спорт").</p> <p>Можно ли жить без очков, если угроза деформации зрения не исключена? Ответ вы найдете в этой брошюре, которая рассчитана на широкий круг читателей.</p>
	<p>Шнайдер, Д. Тренировка зрения для работающих на компьютере / Д. Шнайдер; пер. с нем. Н.А. Врублевская. - М.: Интерэксперт, 1997. - 128 с.: ил.</p> <p>В этой книге предлагаются простые и очень эффективные упражнения, с помощью которых можно тренировать зрение и снимать напряжение с глазных мышц, чтобы своевременно предотвратить ухудшение зрения и общего самочувствия.</p> <p>Книга снабжена рисунками и фотографиями, что значительно облегчает усвоение материала.</p>