

Хорошее зрение в любом возрасте значительно улучшает качество жизни. В силах каждого человека приложить небольшие усилия, чтобы сохранить здоровье глаз. Рекомендуется завести несколько полезных привычек для сохранения зрения.

- Защищайте глаза солнцезащитными очками. Ультрафиолетовое излучение солнца вызывает целый ряд негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты, а также вызывает повреждение роговицы. Особенно опасно ультрафиолетовое излучение для тех, кто вынужден проводить на солнце долгое время, для перенесших операцию по удалению катаракты, а также для принимающих лекарственные средства, повышающие чувствительность к солнечному свету. Качественные солнцезащитные очки задерживают ультрафиолетовые лучи типов А и В, а также уменьшают яркие блики, повышая четкость изображения.
- Бросайте курить. Курение может привести к развитию катаракты и увеличивает риск дегенерации желтого пятна. Кроме того, у людей, которые курят, хуже усваиваются питательные вещества и витамины. Это негативно сказывается на состоянии зрительного нерва и может привести к потере зрения. Кроме того, курение – это еще и один из самых сильных раздражителей, приводящих к синдрому сухого глаза.
- Не злоупотребляйте алкоголем. Алкоголь обезвоживает организм – в том числе и глаза. А употребление больших доз алкоголя приводит к токсическому поражению – болезни зрительного нерва и нарушению зрения.

- Контролируйте уровень сахара в крови. Регулярное злоупотребление жирных и сладких продуктов приводит к сильным колебаниям уровня сахара в крови и, как следствие, к развитию диабета. С этим недугом связаны такие серьезные заболевания глаз, как диабетическая ретинопатия, глаукома и катаракта. Колебания сахара в крови могут также привести к изменениям в хрусталике и снижению зрения.
- Контролируйте давление и уровень холестерина в крови. Повышенное артериальное давление может вызвать гипертоническую ретинопатию. Без лечения это заболевание приводит к слепоте. Сочетание артериальной гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Это чревато нарушением кровообращения центральной артерии, который полностью нарушает зрение в пораженном глазу.
- Ешьте продукты, богатые антиоксидантами. Регулярное употребление продуктов, богатых антиоксидантами и цинком замедляет развитие катаракты. Витамин А защищает сетчатку и улучшает цветное и ночное зрение. А жирные кислоты Омега-3 уменьшают риск развития синдрома сухого глаза и воспалительных заболеваний глаз.
- Регулярно посещайте офтальмолога. Это довольно простая и быстрая процедура. Регулярное обследование у офтальмолога позволяет вовремя заметить начало развития глазных болезней. Помните: многие заболевания глаз, обнаруженные на ранних сроках, вылечиваются. Регулярные проверки зрения позволяют подобрать нужные средства для его коррекции и замедлить прогрессирование снижения зрения.

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!



Центры здоровья г. Ульяновска

детские: 44-07-67, 46-31-25;

взрослые: 29-97-98, 55-96-96, 32-58-08

общей направленности: 22-11,24, 27-21-04

ГУЗ Ульяновский областной центр

медицинской профилактики, г. Ульяновск,

ул. Спасеская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,

e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Для релаксации

- 1 Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным.
- 2 Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза (5–8 раз).
- 3 6–10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнение несколько раз.



Для улучшения циркуляции крови

- 1 Указательным и средним пальцами массируйте закрытые глаза круговыми движениями по нижнему краю глаза движение к носу, от переносицы к уголкам глаз под бровями (8–16 раз).
- 2 Двумя пальцами массировать точки с двух сторон, где находятся уголки глаз (10–20 сек).
- 3 Утром и вечером при умывании брызгайте в лицо теплой водой, а затем холодной (20 раз).



Для тренировки мышц глазного яблока

- 1 Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали (5–7 раз в каждом направлении).
- 2 Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (5–10 раз).
- 3 Обрисуйте глазами контуры нескольких объектов из окружающей среды на разном удалении от вас, двигая только глазами (5–8 раз).



Для тренировки мышц хрусталика

- 1 Смотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Поставьте палец на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова смотрите вдаль (10–12 раз).
- 2 Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением (10–12 раз).
- 3 Подойдите к окну, найдите на нем точку или приклейте метку (3–5 мм в диаметре) на уровне глаз. Смотрите на самый дальний предмет за окном, желательно на горизонте, 5–10 сек, затем на точку (метку) на стекле и обратно (10–12 раз).

Для тонуса век и кожи вокруг глаз

- 1 Закройте глаза, указательный палец положите на наружный угол глаза, безымянный – на внутренний, средний – на середину брови. Сделайте попытку прищурить закрытые глаза, при этом пальцы сопротивляются этому движению (3–4 раза).
- 2 Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Закрыв глаза, сделайте попытку нахмуриться, т.е. свести брови к середине лба, в то время как нажим пальцев им противодействует (3 раза).
- 3 Откройте глаза двумя пальцами обеих рук: средний фиксирует наружный уголок нижнего века, а указательный – верхнего. Посмотрите вправо, попытайтесь подмигнуть. Затем влево и снова подмигните (6–8 раз).

