



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

Здоровье глаз: профилактика глазных болезней



Глаз, наш орган зрения —

это периферическая часть зрительного анализатора

Зрение позволяет:

получить 80-85% информации
об окружающем мире

создать представление о величине,
форме и цвете предметов, их
пространственном расположении



Основные возрастные заболевания глаз

Глаукома

Катаракта

Пресбиопия

Возрастная макулодистрофия

Диабетическая ретинопатия



Заболевания и состояния, которые могут вызвать нарушения зрения:

Артериальная гипертензия

Эндокринные заболевания

Переутомление, хроническое недосыпание, частые стрессы

Механические повреждения глаз

Глазные инфекции

Меры профилактики глазных болезней:

Посещение врача-офтальмолога
1 раз в год

Соблюдение правил чтения
и просмотра телевизора

Здоровое питание

Своевременное выявление
и лечение заболеваний

Упражнения для снятия
усталости глаз

Оздоровление организма

Профилактика глазных
болезней

Чередование труда и отдыха
для глаз

Профилактика глазного
травматизма

Нарушение зрения
можно предотвратить
или вылечить!



Полезные продукты:

Витамин А:

говяжья и свиная печень, рыбий жир, яичные желтки, сливочное масло, тыква, красная морковь, капуста, листья шпината и щавеля



Витамин С:

апельсины, клюква, облепиха, черешня, красный перец, шиповник, рябина, петрушка, яблоки, щавель, белокочанная капуста, черника и черная смородина



Витамины группы В:

молочные продукты, яйца, печень, почки, рыба



Ограничивайте потребление:

алкоголя

соленой, копченой или обработанной нитратами пищи

животных жиров, а также других жиров и масел

Избегайте переедания и развития ожирения



Гигиена органа зрения:



Ежедневно
промывайте глаза

В летний период используйте
солнцезащитные очки

Не трите и не прикасайтесь
к глазам грязными руками

Обязательно удаляйте косметику
перед отходом ко сну

Мойте руки перед закапыванием
глазных капель

Используйте только
индивидуальные средства
гигиены, косметику для глаз

Соблюдение правил чтения

1 За столом свет должен падать с левой стороны для левшей — с правой

2 При чтении книги на диване, кресле расположите светильник — сверху, несколько сзади

3 Свет должен быть достаточной интенсивности, не должен «резать» глаз

4 Прямой свет не должен попадать в глаза

5 Расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть около 30–40 см

6 Избегайте чтения в движущейся машине, автобусе, электричке

7 Давайте своим глазам разнообразную нагрузку, каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30 секунд

