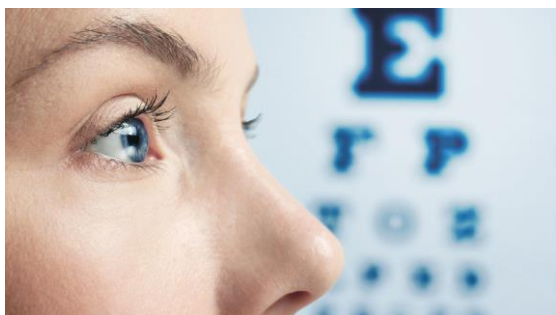


С 2 ноября по 11 ноября проходит городской декадник на тему: «Профилактика заболеваний органов зрения в детском возрасте».

«Профилактика заболеваний органов зрения» памятка для населения

Большинство зрительных патологий глаз являются приобретенными. Причиной их возникновения является банальное перенапряжение глазных мышц.

Профилактика нарушения зрения включает в себя комплекс мероприятий, направленных на организацию нормальной зрительной работы и предупреждение возникновения глазных заболеваний.



Главными профилактическими задачами являются соблюдение мер безопасности при работе за компьютером, при чтении, а также обязательные ежегодные осмотры у офтальмолога.

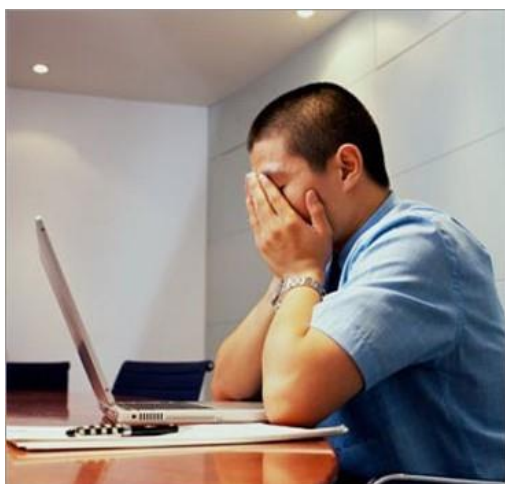
Своевременное выявление того или иного отклонения в работе органа зрения позволяет пациенту в правильном направлении скорректировать образ жизни, условия работы и исключить возможные риски.

Ухудшение зрения, вызванное чтением или работой на близком расстоянии

Если человек вынужден много и подолгу читать, заниматься рукоделием, мелкой ювелирной работой, то необходимо соблюдать следующие правила:

- располагать предмет работы или книгу следует не ближе, чем на 30-40см от глаз;
- источник света должен находиться сзади и сверху;
- исключить воздействие прямых лучей искусственного света от лампы, располагающейся прямо перед лицом;
- освещение должно быть оптимальным для данного вида деятельности или чтения, вреден как слишком яркий, так и приглушенный свет;
- нельзя читать в движущемся транспорте или долго фокусировать взгляд на постоянно движущихся мелких объектах.

Эти простые правила позволяют работать глазам в наиболее комфортных для них условиях и предотвращают чрезмерное напряжение глазных мышц.



Предупреждение нарушений зрения, вызванных работой за компьютером

Правила работы за компьютером можно также применить и к таким средствам коммуникации, как планшеты, электронные книги и смартфоны.

Основные условия безопасного использования современных гаджетов:

- расположение монитора на расстоянии 30-40см от глаз;
- чередование фаз работы и отдыха не реже чем раз в полчаса, в перерывах следует выполнять гимнастику для глаз, часто моргать или смотреть вдаль;

- применение специальных увлажняющих глазных капель (протекторы слезы), частое моргание в целях борьбы с пересыханием слизистой оболочки глаз. Особенно это касается пациентов, использующих контактные линзы;

- использование для работы за компьютером очков, имеющих специальные антибликовые, блокирующие вредные излучения, покрытия.

Кроме всего вышеперечисленного, при чтении, использовании компьютера и в процессе работы имеет значение положение тела и головы в течение длительного времени. Напряженные, статичные и неудобные позы могут вызывать мышечный спазм, нарушение кровообращения, и, как следствие, ухудшение зрения. Поэтому рекомендуется чаще менять позу при работе, вставать, смотреть вдаль, разминать затекшие мышцы.

В случаях пониженного зрения не нужно стесняться использовать в работе вспомогательные оптические средства, такие как очки, увеличительные стекла, лупы (в том числе и современные электронные), все это способствует более комфортной работе глаз, а значит, предупреждает перенапряжение зрительных мышц.

Следует отметить часто встречающийся факт злоупотребления солнцезащитными очками. Постоянное ношение слишком тонированных и солнцезащитных очков способствует повышенной утомляемости глазных мышц и может вызвать серьезное ухудшение зрительной функции.

Общие меры профилактики зрительных нарушений

Функциональное состояние глаз напрямую зависит от общего состояния организма. Очень важно для сохранения хорошего зрения вести здоровый образ жизни, включающий в себя:

- полноценный сон;
- правильное питание с достаточным содержанием полезных веществ, каротина, микроэлементов, полезных для зрения витаминов А, Е, D;
- профилактика застойных процессов в шейном и грудном отделе позвоночника, нарушений мозгового кровообращения и повышение артериального давления;
- исключение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
- разумная физическая активность, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе;
- профилактика и лечение общих заболеваний организма, провоцирующих нарушение функции глаз (гипертония, инфекции, сахарный диабет, патология мозгового кровообращения);
- ограничение стрессов, переохлаждений, травм и других вредных факторов, способных привести к ухудшению зрения.

В целом, хорошее зрение – результат разумного и бережного отношения к своему здоровью.

Большинство нарушений оптической функции глаз можно предотвратить, выполняя элементарные правила и рекомендации офтальмолога, избегая чрезмерных нагрузок и соблюдая зрительный режим.