



Правильное питание - важное условие сохранения зрения

- Морковь - богатейший источник каротина (провитамина А). Прекрасно питает и укрепляет глаза, помогает предотвратить близорукость. Хорошо, быстро усваивается.
- Сок петрушки очень полезен при заболевании глаз и зрительного нерва, катаракте и конъюнктивите, изъязвлении роговицы глаза. Сок петрушки способствует восстановлению остроты зрения. Содержащиеся в нем элементы укрепляют кровеносные сосуды.
- Богата каротином, необходимым для ослабленных глаз, тыква. Ограничений в ее потреблении нет. Добавляйте тыкву в салаты, супы, пюре. Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: свежие плоды, сок, сушеные - курага и урюк.



MySha

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

1 Не перегружайте глаза – дозируйте зрительную нагрузку. Во время чтения или работы на компьютере соблюдайте дистанцию: 30–35 см – для книги и 50–60 см – для монитора. Следите за правильным освещением и делайте перерывы каждые 30 минут.



2 Избегайте дымных, пыльных помещений – глаз чрезвычайно чувствителен к негативным внешним факторам.



3 Не читайте в транспорте – при тряске глазу приходится постоянно перефокусироваться, а это сильно изнашивает глазную мышцу.



4 Берегите глаза от солнца – ультрафиолетовое излучение губительно для глаз. Обязательно носите солнцезащитные очки.



5 Контролируйте сопутствующие заболевания – на состоянии глаз негативно влияет повышение уровня сахара в крови и повышенное артериальное давление.



6 Ежегодно проходите профилактические осмотры – это поможет своевременно обнаружить зарождающиеся проблемы. Если обнаружены нарушения – повышение внутриглазного давления, прогрессирующая близорукость и так далее, – врача нужно посещать каждые полгода.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ aif.ru



/aif.ru



/aif_ru



/aifonline



/aifru

Бережем зрение

Сегодня человек проводит за компьютером до 10 часов в день. Это опасно для глаз. Есть несколько простых правил, которые помогут предупредить нарушения зрения.

Идеальный монитор для глаз:

- **диагональ** – не менее 17 дюймов
- **частота развертки** – не менее 85 Гц
- **размер пикселя** – не более 0,28 мм (чем меньше пиксель, точка, из которой составляется изображение, тем оно четче, глаза меньше устают)
- **клавиатура** – светлого цвета, от темной (черной) глаза устают быстрее



Если после работы за компьютером ощущаете зуд, жжение в глазах, затуманивание взгляда, если глаза опухают и становятся красными – немедленно обратитесь к врачу

Во время работы:

- **помещение** – хорошо освещенное
- **расположение** – не должно быть прямого попадания света или солнечных лучей на монитор
- **расстояние до монитора** – не меньше 70 см
- **перерыв** – каждые 40–45 минут
- **предотвращение эффекта «сухих глаз»** – каждые 10 минут быстро моргать по 10 раз
- **пить много жидкости**
- **правило 20-20-20** – каждые 20 минут в течение 20 секунд смотреть на объект, расположенный на расстоянии 20 метров

Беречь глаз как алмаз!

За глазами надо ухаживать, чтобы дольше не было проблем со зрением.

Для этого надо:

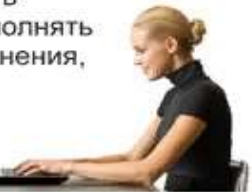
1

Правильно и полноценно питаться, насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.



2

Умело работать за компьютером: монитор располагать на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут делать перерывы, выполнять простые упражнения, часто моргать, чтобы снять напряжение.



3

Помнить о гигиене чтения: источник света должен находиться позади и немного сверху, освещение умеренно яркое, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.



4

Давать отдых глазам каждые 40 минут,

если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.



5

Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.

6

Беречь глаза от травм, инфекций и повреждений.

7

Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.



8

Людям, целый день сидящим за компьютером,

надо избавляться от усталости, слезливости и покраснения глаз, делайте маски для глаз из ромашки, чая, огурца.



10
продуктов,
ПОЛЕЗНЫХ
ДЛЯ ЗРЕНИЯ



- вареное



- в свежем виде



- в виде салата



- замороженное



- регулярное употребление



- полезные вещества, витамины

Морковь

бета-каротин А

+ сметана или сливки

Черника

лютеин С В1

+ варенье

Черный шоколад

флавоноиды

10-30 г в день

+ должен быть без добавок и примесей

Творог

рибофлавин В12

Шпинат

лютеин

Тыква

А В1 В2 С лютеин цинк зеаксантин

+ супы и каши

Брокколи

зеаксантин каротин лютеин

Лук и чеснок

сера

Рыба, рыбий жир

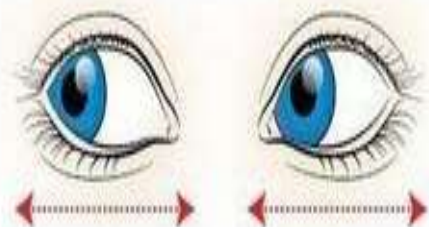
жирные кислоты омега-3

наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

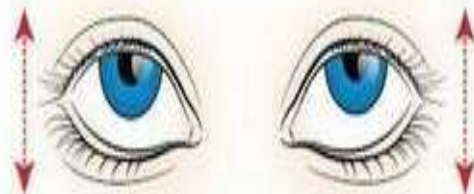
Фрукты зеленого и оранжевого цветов

С

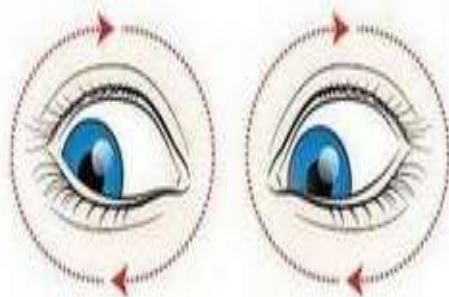
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



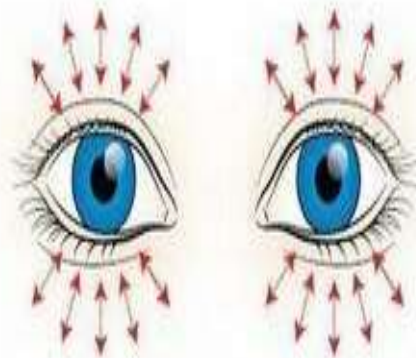
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



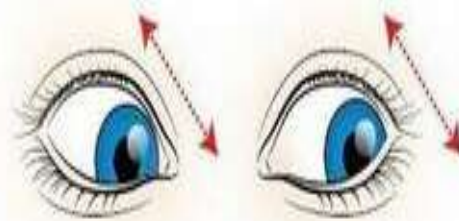
Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



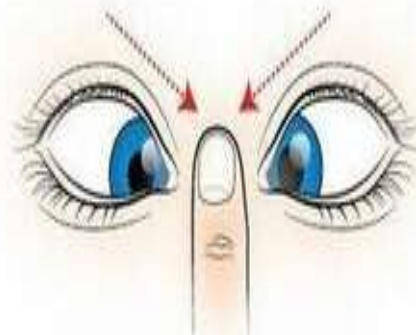
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



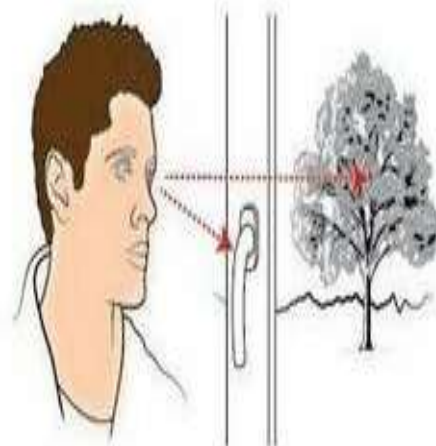
Движение глазами по-диагонали:
соскочить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Частое моргание глазами



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

Лечебная гимнастика Способы тренировки глазных мышц.

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты.
2. Крепко зажмурьте на 3-5 секунд, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз.
3. Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу — по часовой стрелке и против, вправо- влево, вверх вниз восьмёркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.
5. Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводите взгляд на удалённый объект. Повторите 10 раз.



Правила по предупреждению глазных болезней

- 1) не сидеть близко к телевизору
- 2) не читать лежа и в движущемся транспорте
- 3) не тереть грязными руками
- 4) рабочее место должно быть хорошо освещено
- 5) источник света должен падать слева
- 6) расстояние от глаза до рассматриваемого предмета должно быть около 30-35 см
- 7) беречь глаза от пыли, пара и т.д
- 8) делать гимнастику для глаз, зрения

Упражнения для снятия напряжения с глаз.



❖ Упражнения 1:

Разотрите ладони до появления тепла, далее сложите их крестом и приложите к глазам. Постарайтесь передать энергию тепла от ладоней - глазам. Данное положение удерживать 30-40 секунд. Ещё раз повторю, руки надо скрестить, т.е. правая ладонь закрывает левый глаз, левая - правый. Затем, закрыть глаза и нежно надавить на них кончиками пальцев 20 раз. Ещё раз повторю - нежно.

Упражнение 2:

Закрываем глаза и делаем 9 вращений глазными яблоками по часовой стрелке и 9 против. Кстати, очень забавное выражение лица при этом. Затем сильно зажмуриваемся и открываем глаза - повторить 5 раз.

Упражнения для глаз

«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

«МЕТКА НА СТЕКЛЕ»

1 Из тетрадного листа надо вырезать клеточку, внутри неё чёрной ручкой написать букву «с» высотой в 2 мм и приклеить эту клеточку к оконному стеклу на уровне глаз.

2 Встать на расстоянии 30 см от метки и смотреть двумя глазами то на метку, то через окно вдаль на какой-либо предмет по линии зрения.

3 Разглядывать предметы подолгу не надо: увидел чётко – перевёл взгляд. Занимайтесь этой гимнастикой сначала две минуты, постепенно прибавляйте к времени занятий по 1 минуте и доведите его до 7 минут. И так каждый день.

4 Упражнение надо выполнять каждый день, лучше вечером, когда работа, напрягающая глаза – приготовление уроков, чтение или рисование, – уже закончена.

1 Из картона надо вырезать ракетку размером с теннисную. Сделать в ней горизонтальную щель, в щель вставить линейку длиной 60 см.

Получится прибор: в одной руке линейка, в другой – ракетка, которая ходит взад-вперёд по линейке. На высоте 2 см над щелью надо написать букву «с» диаметром 2 мм.

«РАКЕТКА + ОЧКИ»

2 Ещё нужны плюсовые очки любой центровки стёкол (она в данном случае не важна), хоть бабушкины, хоть купленные в аптеке. Главное, чтобы стёкла были плюс 3, если у ребёнка ещё нет близорукости. А если она уже начала развиваться, к диоптриям его очков надо прибавить +3. Например, если ребёнку выписали для дали очки минус 1, для упражнений нужны очки плюс 2.

3 Нанижите ракетку на линейку, завяжите один глаз ребёнка пиратской повязкой, на другой наденьте плюсовые очки, установите ракетку в таком положении, чтобы ребёнок открытым глазом хорошо видел букву «с». Теперь медленно приближайте ракетку к глазу до тех пор, пока ребёнок чётко видит букву. Как только буква расплылась, ракетку медленно отодвигайте до тех пор, пока буква не расплывётся и вдали. Так приближайте и удаляйте метку по 5 минут для каждого глаза.



Гимнастика для глаз

- ♦ Выполнять сидя или стоя, с максимальной амплитудой глаз.
- ♦ **Упражнение 1.** Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ♦ **Упражнение 2.** Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.
- ♦ **Упражнение 3.** Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15
- ♦ **Упражнение 4.** Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.
- ♦ **Упражнение 5.** Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.
- ♦ **Упражнение 6.** Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
- ♦ **Упражнение 7.** При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Положение ,сидя за партой.

Плечи расслаблены, локти согнуты под прямым углом, голова располагается прямо с небольшим наклоном вперед, спина прижата к спинке кресла, ступни ног устойчиво стоят на полу. Расстояние до книги 33 см.



Положение, сидя за компьютером.

Необходимо иметь 4 точек опоры:

- Ступни ног устойчиво стоят на полу
- Спина прижата к спинке кресла,
- Глубокая посадка - полностью занимать всю плоскость сидения
- Обе руки лежат на поверхности стола.

Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 70 см. Правильное освещение в помещении должно смягчать блики на экране.

Каждые четверть часа следует отвлекаться от монитора и смотреть куда-то вдаль

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ

- Колебательные движения глазами по вертикали сверху-вниз, затем снизу вверх.



- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо



- Круговые вращательные движения глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.

- Частое моргание глазами в течение 30-60 сек без усилий и напряжения.



- Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).

Упражнения выполнять 1-2 раза в день по 1 мин каждое упражнение.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Надавливайте на точки:



МАССАЖ ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК.

Круговыми движениями массируем глазное яблоко в наружном углу, затем в середине и далее во внутреннем углу глаза по 50 – 60 секунд.

Проводить 1-2 раза в день.



Влияние компьютера на зрение



Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

Вредит зрению некачественное программное обеспечение. Неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в программах плохо сказываются на зрении. Вносит свой вклад и неудачное расположение монитора, неправильная организация рабочего места.

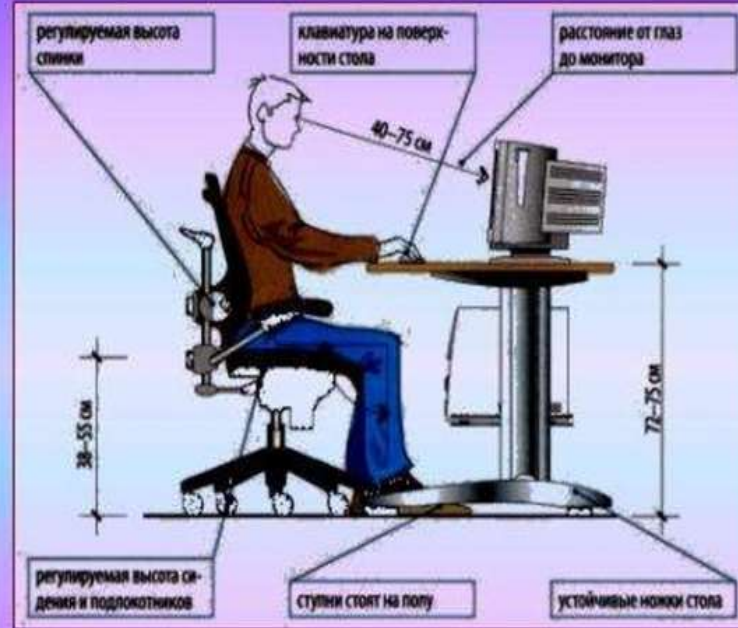
Работа на компьютере перегружает наши глаза. Если монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то у пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".



Рекомендации для профилактики заболеваний глаз

- При покупке выбирайте качественный монитор, поскольку именно от его характеристик будет зависеть четкость изображения.
- Расстояние от глаз пользователя до монитора не должно быть меньше 60 сантиметров.
- Рекомендуется перестраивать яркость экрана под разные виды работ. Интенсивность освещения в комнате, где стоит компьютер, должна соответствовать яркости монитора.
- В конце каждого часа работы очень важно делать перерыв на 10 минут. В это время следует сделать гимнастику для глаз или просто посмотреть вдаль.
- Во время работы за компьютером надо стараться чаще моргать. Глазам просто необходимо постоянное увлажнение. Изредка можно использовать специальные капли для увлажнения роговицы.

Как сохранить здоровье при ежедневной работе за компьютером?



- 1 **закрывайте шторы**, ставьте экран перпендикулярно окну
- 2 верхняя треть экрана **выше уровня глаз**
- 3 держатель документов прикреплен сбоку или немного впереди экрана
- 4 **клавиатура** немного **наклонена в обратную сторону** (задняя часть чуть ниже передней) и находится на пару сантиметров ниже локтей. **Мышь** - на уровне или даже чуть **ниже уровня клавиатуры**
- 5 **ноги согнуты** в коленях под углом чуть более 90 градусов. Стопа выдвинута вперед
- 6 **стопа стоит на полу** или специальной подставке

- 7 между коленным сгибом и креслом примерно 5 см
- 8 **бедро параллельно** поверхности пола
- 9 **сгиб в пояснице** под углом 95 -110 градусов
- 10 **тело поддерживается креслом** от таза до плеч. Откиньтесь в кресле
- 11 **рука согнута** в локте **под углом чуть более 90 градусов** и опирается на подлокотники
- 12 **монитор с диагональю от 18" до 22"** удален от глаз **на расстояние вытянутой руки**



Профилактика заболеваний органов зрения

- ✓ Пожилые люди, читая, часто далеко отодвигают книгу от глаз. Такое состояние зрения, когда лучше видны предметы на удалении, называется дальнозоркостью.
- ✓ Близорукость – самый распространённый недостаток зрения. Для предупреждения близорукости рекомендуется: при чтении держать книгу на расстоянии 30 – 35 см. от глаз
- ✓ После 30 мин. работы за компьютером надо давать глазам отдых.
- ✓ Не следует читать в транспорте и лёжа, это способствует быстрому утомлению глаз и развитию близорукости.

Гигиена зрения

- ❖ Нельзя рассматривать печатный или написанный текст на близком расстоянии. В таких случаях хрусталик долго находится в положении увеличенной выпуклости, что связано с напряжением зрения и приводит к развитию близорукости.
- ❖ Во время чтения, письма, рисования или другой работы надо располагать предмет на расстоянии 30-35 см от глаза. Важно следить и за освещением. При письме свет должен падать слева.
- ❖ Наносит вред зрению чтение лёжа, в транспорте.
- ❖ Расстройства зрения могут возникать из-за недостатка в организме витамина А.
- ❖ Вредное действие на зрение оказывает курение. Никотин и другие яды табака иногда вызывают тяжёлое поражение зрительного нерва.

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



Выводы

- ◆ Нарушения зрения могут быть наследственными и приобретенными.;
- ◆ Для сохранения здоровья глаз необходимо соблюдать правила гигиены зрения;
- ◆ Достижения отечественной и мировой офтальмологии способствуют успешному лечению заболеваний органов зрения.