

МИР ИНТЕРЕСНЕЙ, ЧЕМ ВАМ ВИДИТСЯ!



**С ПОМОЩЬЮ ЗРЕНИЯ
ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ
ДО 90 ПРОЦЕНТОВ
ИНФОРМАЦИИ
ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.
ПОЭТОМУ ЛЮБОЕ
НАРУШЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ
ФУНКЦИИ СУЩЕСТВЕННО
СНИЖАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.**

- ▶ Люди, работа которых связана с вредным производством и длительными зрительными нагрузками (работа с мелкими деталями, за компьютером, чтение при плохом освещении и др.).
- ▶ Люди, чьи кровные родственники имеют заболевания органа зрения.
- ▶ Функции органа зрения могут страдать вследствие перенесенных неврологических заболеваний, сахарного диабета, гипертонической болезни, атеросклероза, почечной патологии и патологии беременности, заболеваний крови.
- ▶ Курящие. Компоненты табачного дыма оказывают разрушающее действие на сетчатку и приводят к нарушению кровоснабжения глаз.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

- ▶ Освещение в комнате должно быть ярче экрана телевизора и монитора компьютера.
- ▶ Экран телевизора или монитор компьютера должны находиться на уровне или чуть ниже глаз.
- ▶ При просмотре телевизионных передач расстояние до экрана должно быть равно величине диагонали телевизора умноженной на 3.
- ▶ Правильным расположением монитора компьютера. Считается, когда оптимальное расстояние до глаз составляет не менее 70 см; монитор нужно расположить так, чтобы на него не падали блики от окна и осветительных приборов.
- ▶ Время непрерывной работы за компьютером должно составлять не более 1,5–2 часа с перерывами на 3–5 минут.
- ▶ Вредно для глаз читать лежа и в движущемся транспорте (постоянные колебания текста способствуют перенапряжению зрительного анализатора).
- ▶ При работе, требующей концентрации внимания, нужно переводить взгляд на удаленный предмет, меняя тем самым фокусировку глаз. Посмотрите на кончик носа, затем вдаль 5–7 раз.
- ▶ Для снятия напряжения с глаз совершайте различные движения глазами (вверх, вниз, по диагонали и др), часто и интенсивно моргайте глазами в течение нескольких секунд, придерживая наружные уголки глаз.
- ▶ При первых признаках утомления сделайте массаж. Прикройте теплыми ладонями веки, слегка погладьте и надавите на глазные яблоки. Помассируйте веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами к направлению от носа к векам.
- ▶ Полезно раз в день устраивать глазам душ. Для этого наберите в ладони воду и поморгайте в ней глазами.
- ▶ Питайтесь правильно. Если у вас близорукость, включите в рацион печень трески, творог, сыр, зелень. Для питания и защиты сетчатки важны продукты, содержащие большое количество антиоксидантов: фасоль, морепродукты, оливковое масло и специи. Не злоупотребляйте острой и соленой пищей. Употребляйте в пищу продукты, позволяющие укрепить сосуды сетчатки: чернику, смородину, морковь.
- ▶ Бросайте курить. Под воздействием токсических веществ табачного дыма происходит повреждение зрительного нерва и сетчатки глаза. Кроме того, сам дым раздражает слизистую глаз и веки, поэтому глаза курильщика часто слезятся и выглядят воспаленными.
- ▶ Не злоупотребляйте алкоголем. Алкоголь – сильный нейротоксин, который пагубно воздействует на весь головной мозг в целом, и в частности – на участки коры головного мозга, ответственные за зрительное восприятие.
- ▶ В летние месяцы носите очки с надежным UV-фильтром. Носить затемненные очки, но без UV-защиты нельзя!
- ▶ Если вы пользуетесь контактными линзами, подбирайте их в кабинете врача и соблюдайте правила ухода за ними.
- ▶ Если вы заметили, что в течение рабочего дня у вас появляется в глазах боль и дискомфорт, вы чувствуете сухость и усталость в глазах – не откладывайте визит к офтальмологу.
- ▶ Для выявления нарушений зрения проходите профилактические осмотры у врача-офтальмолога 1 раз в год!

Эти простые правила позволят сохранить зрение, работоспособность и общий позитивный настрой.

О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
ЗАБОТИТСЯ

Департамент здравоохранения и социальной помощи населению
комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска

Иркутск 2014

Тираж 19300 экз.
Издательство «Время странствий»