

# 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.

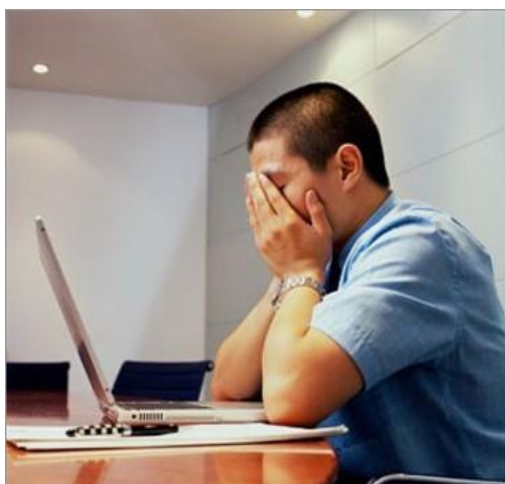
Своевременное выявление того или иного отклонения в работе органа зрения позволяет пациенту в правильном направлении скорректировать образ жизни, условия работы и исключить возможные риски.

### ***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.**