

## Как сохранить здоровье глаз

Роль зрения в жизни человека трудно переоценить. Благодаря ему мы получаем 95% информации об окружающей действительности, имеем возможность видеть мир, близких нам людей, управлять транспортными средствами, читать и выполнять разнообразные повседневные задачи.

Поэтому очень важно беречь глаза и зрение, особенно с возрастом, а для этого следует знать и соблюдать простейшие правила:

1. Регулярно проходить осмотр у офтальмолога с измерением внутриглазного давления. Это позволит вовремя выявить возникающие нарушения и остановить их прогрессирование. Если врач рекомендует носить очки, то этой рекомендации надо обязательно следовать, даже если это разные очки для чтения и прогулки. Очки должны быть качественные и правильно подобраны. Чужими очками пользоваться нельзя. Следите за тем, чтобы линзы всегда были чистыми, не поцарапанными. Храните очки в футляре, чаще протирайте стекла, а если царапины все-таки появились – заменяйте новыми.

2. Беречь глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей. В этом вам помогут солнцезащитные очки с широкими стеклами. Они необходимы всем в яркий солнечный день, особенно на берегу водоема: солнечные блики от воды ослепляют. В солнечный день читать следует в темных очках, либо в тени. Но в пасмурный день и в помещениях темные очки носить нельзя. Это вредит зрению.

3. Систематически контролировать уровень глюкозы в крови, т.к. сахарный диабет – одна из причин, ведущая к нарушению зрения.

4. Использовать рациональное освещение. Не экономьте на электроэнергии когда читаете, пишете, рисуете, занимаетесь рукоделием. При этом одного верхнего света не достаточно, необходимо дополнительное местное освещение с лампочкой в 75-100 ватт (настольные светильники, бра, торшеры). Очень удобна настольная лампа на гибкой ножке, позволяющая выбирать необходимое направление света. Не забывайте об абажурах! Следует уберечь глаза от слепящего действия нити накала. Точно также включенное местное освещение обязательно дополняйте верхним светом. Иначе глаза будут быстро уставать всякий раз, когда переводите взгляд с ярко освещенной поверхности в темноту. Если вы пользуетесь компьютером – укомплектуйте его хорошим монитором, правильно настройте его и используйте только качественное программное обеспечение.

5. Сбалансировать питание с учетом пользы для зрения. Всем известно, что здоровье напрямую зависит от качества питания, так же и здоровье глаз. Неправильное питание, нехватка витаминов и микроэлементов могут привести к различным нарушениям зрения.

Для глаз очень важны витамины С, Е, селен, цинк. Самые главные составляющие защитной системы глаз – это каротиноиды: лютеин и зеаксантин. Они не синтезируются в организме человека. Восполнить их недостаток можно с такими продуктами питания как шпинат, брокколи, горох, листовая и брюссельская капуста, яичный желток, кукуруза и морковь. Можно использовать витаминно-минеральные комплексы с необходимыми для глаз биологически активными веществами.

б. Делать гимнастику для глаз. Наибольшую пользу такие упражнения приносят на первых стадиях ослабления зрения. "Глазной" комплекс упражнений необходимо выполнять пожилым людям, тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Важно помнить, что при выполнении упражнений не должно возникать болезненных ощущений, их следует выполнять неторопливо, спокойно и равномерно. Обратите внимание, что при наличии заболеваний глаз о целесообразности выполнения гимнастики рекомендуется предварительно проконсультироваться с офтальмологом.

*Подготовила ассистент кафедры  
гигиены детей и подростков Е.В. Волох*