

Профилактика нарушений зрения

Причины нарушения зрения

- Ø Длительное напряжение глаз.
- Ø Слабые мышцы хрусталика глаза.
- Ø Ухудшение кровообращения глаз. Причиной могут служить нарушения внутренних процессов в организме.
- Ø Сухость глаз. Из-за длительного просмотра чего-либо в смартфоне.
- Ø Ухудшение состояния сетчатки. Происходит в результате ее старения.

Симптомы, сигнализирующие о необходимости обращения к специалисту

- Ø Расплывчатое или нерезкое видение предметов, рассмотреть которые ранее для вас не представляло труда.
- Ø Временная пропажа и затуманивание зрения.
- Ø Излишняя слезоточивость и зуд в области глаз.
- Ø Покраснение и боль в глазах. Боль в глазах от яркого света или при длительном напряжении глаз.

Профилактика

- Ø При длительном нахождении за монитором компьютера, очень полезно время от времени устремлять взгляд на максимально отдаленный предмет, затем прикрывать глаза руками на несколько секунд, чтобы они оказались в полной темноте. Это поможет им расслабиться.
- Ø Старайтесь избегать трудно разборчивых, плохо напечатанных текстов. Это благоприятно повлияет и на зрение, и на состояние нервной системы.
- Ø Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь наш организм, отдыхают и восстанавливаются.
- Ø Правильно питайтесь, пейте достаточно жидкости.

Физкультминутка для глаз

- Ø Водите глазами, не поворачивая головы, вправо-влево по горизонтальной прямой.

Ø Сделайте 10 повторов. Затем сделайте 10 движений вниз—вверх вдоль вертикальной прямой. Столько же раз сделайте вращающие движения зрачками по часовой стрелке, затем против нее.

Ø Постарайтесь 20 раз как можно быстрее крепко зажмурить и раскрыть глаза.

Ø Постарайтесь вращать глазами так, чтобы траектория их движения образовывала восьмерку.

Ø Быстро поморгайте на протяжении 60 секунд, не напрягая сильно веки и глаза