

Человеческий глаз - уникальный, исключительно сложный оптический прибор. Окружающий мир человек видит ясно, когда все отделы глаза работают гармонично. Если в каком-либо звене происходит сбой, зрение ухудшается.

Медики бьют тревогу. По данным ВОЗ в мире насчитывается 37 миллионов слепых людей и 124 миллиона человек с плохим зрением. По прогнозам, если не будут приняты срочные меры, к 2020 году количество слепых в мире удвоится и достигнет 75 миллионов.

В России, по данным независимых источников, каждый второй житель имеет какое-либо нарушение зрения, и проблема снижения зрения все молодеет. Если при поступлении в школу нарушения зрения наблюдается у 4% детей, то к выпускному балу в очках и линзах приходят уже около 40%.

В Республике Алтай за последние три года болезни глаза и его придаточного аппарата среди взрослого населения занимают четвёртое место. Количество жителей с заболеваниями глаза неуклонно увеличиваются. Среди детей болезни глаза не занимают первую десятку мест в рейтинге болезней, однако уже к подростковому возрасту болезни глаза выходят на второе место, число подростков, страдающих от болезней глаз с каждым годом также растёт.

Поэтому, наряду с вопросами оказания помощи тем, кому без нее уже не обойтись, всерьез стоит вопрос о профилактике и гигиене зрения. Нарушение зрения провоцируют: кислородное голодание, нарушение жирового обмена, атеросклероз, сахарный диабет, стрессы. Ко всему этому добавляется вопиющее пренебрежение к правилам гигиены зрения.

Правила поведения для сохранения зрения

1. При работе за компьютером должна соблюдаться периодичность: 5-10-минутный перерыв после часа непрерывной работы. Расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 30-50 см, а середина монитора – чуть ниже уровня глаз. При искусственном

(локальном) освещении на рабочем месте источник света должен находиться слева и обязательно с плафоном, чтобы уберечь глаза от прямого яркого света. Мощность лампы рекомендуется в пределах 60-80 Ватт.

2. Ни в коем случае не читайте лёжа и в движущемся транспорте. При чтении расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см. Свет должен падать на страницы сверху и слева. Во время чтения не забывайте делать перерывы от трёх до пяти минут.

3. Телевизор нужно смотреть только сидя и, к тому же, не ближе двух метров от экрана. Расстояние до телевизора должно быть в пять раз больше, чем диагональ экрана. Младшие школьники могут смотреть телевизор не более часа в день, старшие – 1,5 часа.

4. В ясные дни, тем более, выезжая на отдых в теплые страны, чтобы погреться на солнышке, необходимо брать с собой солнцезащитные очки – они предохранят глаза от ожога, а заодно и от мимических морщин.

5. Косметика должна выбираться только известных марок и только в магазинах. Никаких приобретений «с рук и подешевле» глаза не прощают. То же касается и средств ухода за кожей лица, в частности, вокруг глаз. При попадании соринок и пыли в глаза, ни в коем случае нельзя их тереть. Лучше всего промыть кипяченой водой.

6. Не забывайте моргать! Это очень полезно, особенно, если приходится долго вглядываться в экран монитора. Смагивание – это единственное, что защищает глаза от пересыхания.

А ещё...

- Бросайте курить. От курения снижается качество восприятия видимых предметов, повышается внутриглазное давление, что вызывает различные заболевания.

- Кушайте чернику. Она увеличивает остроту зрения, снижает усталость глаз и помогает предотвратить некоторые глазные заболевания.

- Принимайте мультивитамины. Статистика показывает, что люди, употребляющие витамины, менее подвержены заболеваниям глаз. Особенно полезны для глаз витамины А, В, С, Е.

- Больше ешьте зелени: зеленого лука, петрушки, укропа, салата, сельдерея и т.д. Также включайте в ваш рацион свеклу и блюда из нее.

- Чаще гуляйте. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на весь организм, в том числе и на зрение. Ведь на природе мы расслабляемся и расслабляем свои глаза.

- Защищайте свои глаза от яркого солнечного света. В солнечную погоду всегда надевайте качественные солнцезащитные очки. Не экономьте на своем зрении, покупая дешевые очки, которые не только не защищают глаза от солнечного излучения, а еще и вредят.

- Контролируйте уровень своего кровяного давления, так как многие болезни напрямую связаны с повышением артериального давления.

- Используйте защитные очки при работе. Если вы плаваете в хлорированном бассейне, работаете со сваркой или просто убираете территорию на улице - обязательно одевайте специальные защитные очки, чтобы не повредить роговицу глаза.