

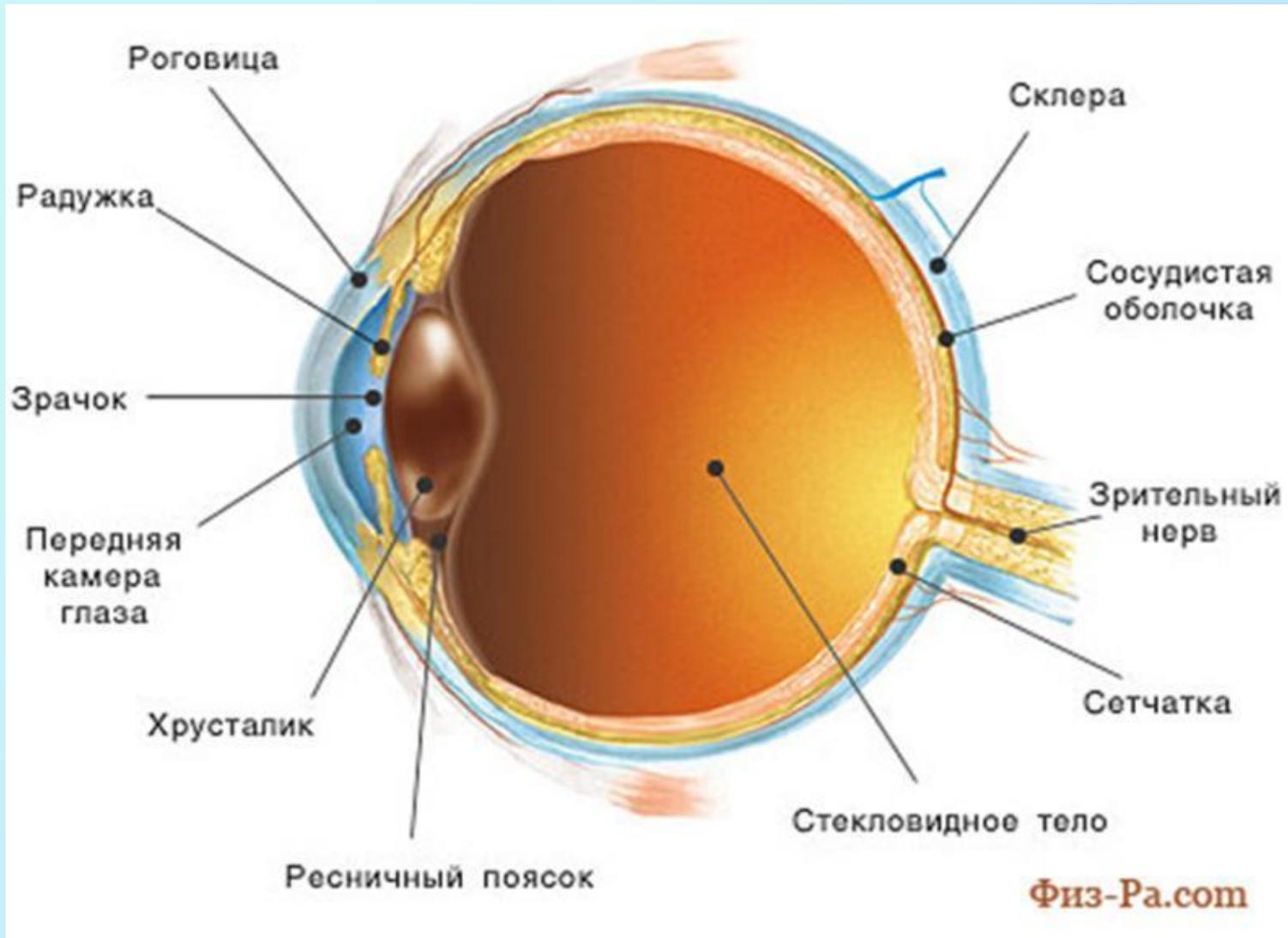
Причины и профилактика нарушений зрения

Глаз - это сложная оптическая система

Зрение – один из важнейших способов восприятия действительности, данных человеку природой. Как известно, посредством оптической системы глаз мы воспринимаем до 90% информации об окружающем мире.



Строение глаза



Нарушения зрения

- Глаукома
- Близорукость
- Дальнозоркость
- Астигматизм
- Косоглазие
- Астенопия



Первые признаки нарушения зрения

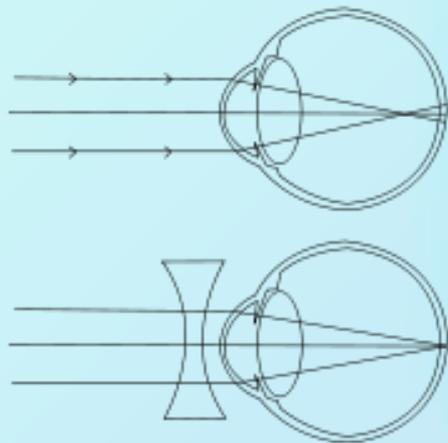
- покраснение глаз
- снижение остроты зрения
- двоение предметов
- боли в области глазниц и лба
- чувство жжения в глазах



Близорукость и дальнозоркость.

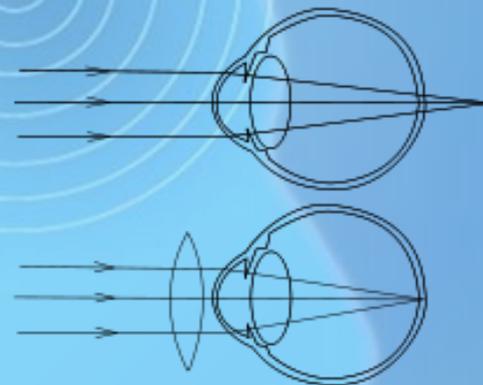
Близорукость

(плохо видит удалённые предметы)



Дальнозоркость

(плохо видит близко расположенные предметы)



В качестве оптической системы глаз не является

совершенным

Важно заметить первые признаки ухудшения зрения, чтобы приостановить или замедлить его дальнейшее развитие.

Нарушения зрения у детей

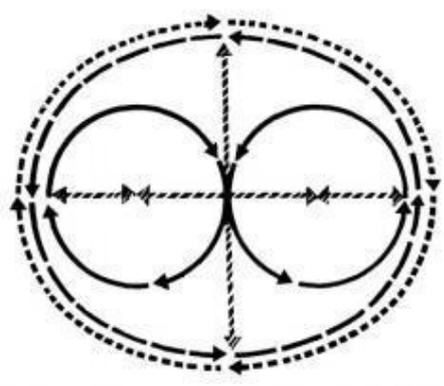


Диагноз ставится врачом-офтальмологом.

Для коррекции миопии (близорукости) используются очки с рассеивающими стеклами.

Коррекция гиперметропии (дальнозоркости) производится выпуклыми стеклами.



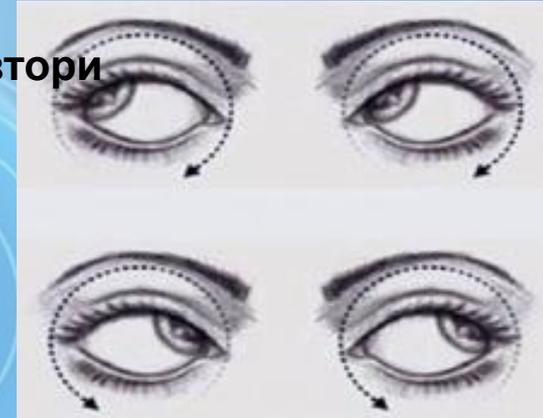


Гимнастика для глаз

1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.

3. С открытыми глазами, не поворачивая



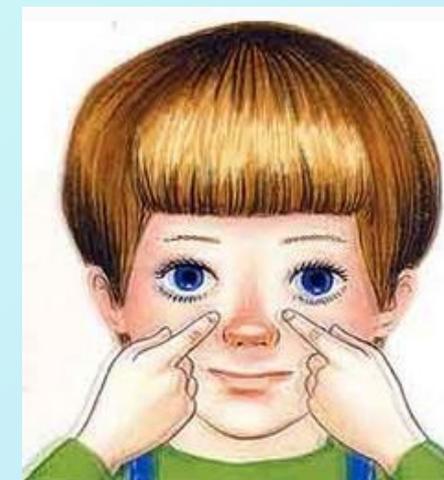
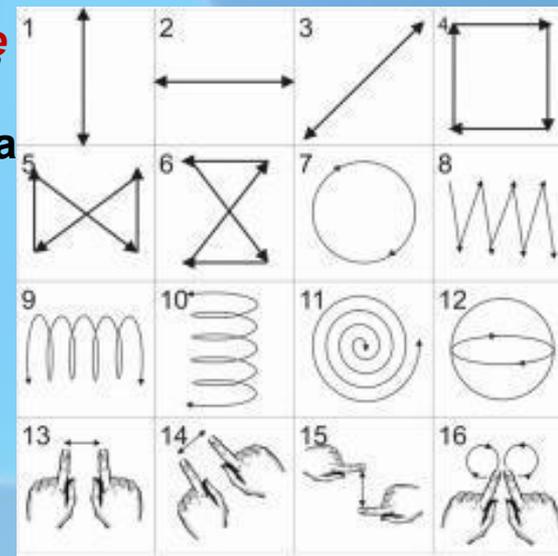
После чтения письма снимут утомление головы, напиши в пространстве свое имя, следующие

фамилия, упражнения (повторяются 6 раз); а

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с; потом большими. Открыть на 3-5с.

2. Закрывать глаза;

Легко массировать веки пальцем



Употребление витаминов в пищу

- Витамин А необходим для поддержания нормальной работы сетчатки и содержится

Витамин А

*в большинстве оранжевых овощей и фруктов)))

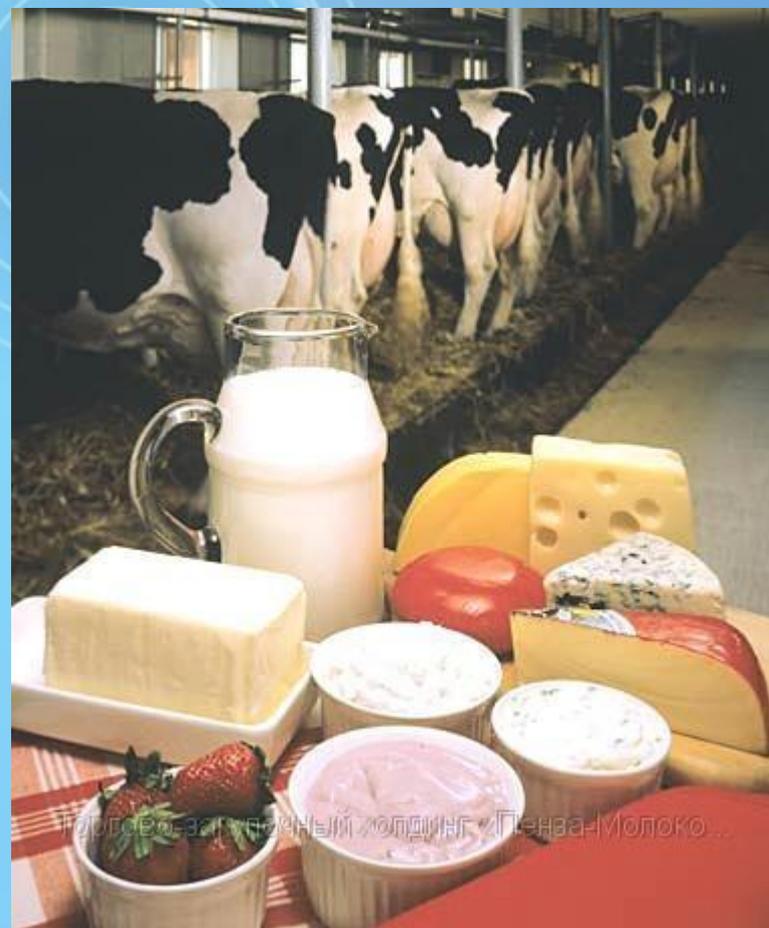
*черника

*морковь



Витамин В

Рибофлавин - витамин группы В, помогающий при дистрофии роговицы, содержится в овощах, грибах, кисломолочных продуктах. Витамины группы В положительно воздействуют непосредственно на нервные клетки, то есть на те самые «проводники», по которым передается нервный импульс из сетчатки глаза непосредственно к коре



Витамин С

- Таким важным витамином, как витамин С, богаты шиповник, молодой картофель, квашеная капуста, цитрусовые.



!! В продуктах питания концентрация витаминов недостаточна не только для лечения, но и для профилактики глазных заболеваний. Это и заставило офтальмологов многих стран мира «разработать» программные глазные витамины с комбинированным составом компонентов.