



# Введение

- *Сегодня очень сложно сохранить свое зрение. Долгая работа за ярким монитором компьютера, вечерние просмотры любимых фильмов и программ по телевизору, чтение в транспорте в условиях недостаточного освещения, вождение автомобиля в слишком солнечную или пасмурную погоду – эти и многие другие факторы провоцируют излишнее напряжение глаз, которое, в свою очередь, приводит к падению уровня зрения, вызванному необратимыми изменениями в сетчатке. Помочь своим глазам оставаться здоровыми и зоркими Вы можете при помощи следующего ряда витаминов и микроэлементов.*

# КОМУ НЕОБХОДИМЫ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

- В первую очередь, всевозможные витамины для зрения показаны всем людям, страдающим близорукостью, дальнозоркостью и другими заболеваниями органов зрения.

Известно, что на ранних этапах витамины имеют возможность затормозить развитие патологии. Не следует отказываться от их приема лицам, которые находятся к группе риска – гипертоникам, больным сахарным диабетом, атеросклерозом и т.д. В целях профилактики витамины рекомендуется пить людям старше 40 лет, чтобы предупредить возможные возрастные изменения тканей и структур глаза. Те, кто проводит много времени за компьютером, тоже не должны забывать о приеме витаминов для зрения.

# КАКИЕ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ НУЖНЫ НАШИМ ГЛАЗАМ

- **Лютеин.** Большинство офтальмологов склонны полагать, что препараты, содержащие лютеин, являются максимально полезными и эффективными, чем остальные витамины для улучшения зрения. Он не синтезируется в организме, поэтому получить его можно только извне. Лютеин играет роль антиоксиданта – он защищает наши глаза от всевозможных патологических изменений. Также он способен остановить или же значительно притормозить развитие возрастной макулярной дегенерации и обеспечить глазу полноценное функционирование. Суточная норма лютеина для взрослого человека – 5 мг.



- **Цинк.** Ряд экспериментов с лабораторными животными выявил, что недостаток данного элемента в организме значительно ухудшает способность клеток хрусталика усваивать глюкозу. Если глаза долго не получают цинк, увеличивается вероятность развития катаракты. Для того чтобы снизить риски появления этого заболевания, нужно сдать анализ крови на содержание цинка. Если указанного элемента меньше нормы, следует пересмотреть свою диету. Помимо этого цинк имеет большое значение в процессе усвоения организмом витамина А.



- **Витамин А.** Нехватка этого вещества в организме человека способна привести к нарушениям цветовосприятия и «куриной слепоте» - невозможности четко видеть предметы в сумерках и темноте. Витамин А можно получить, если употреблять говяжью или свиную печень, желтки яиц, рыбий жир, сливочное масло. Также данный элемент содержится в красной моркови, тыкве, шпинате, щавеле, капусте. Суточная норма витамина А для взрослого человека – 1,5 мг.



- **Витамин С.** Острая нехватка аскорбиновой кислоты негативно сказывается на состоянии структур тканей всего глаза. Сосудистые стенки и мышцы, отвечающие за движение глазного яблока, ослабевают, острота зрения падает. Чтобы восполнить недостаток витамина С в организме, можно употреблять цитрусовые, яблоки, клюкву, красный перец, облепиху, черную смородину, рябину, белокочанную капусту, черешню, шиповник, петрушку и щавель. Размер суточной нормы витамина С для взрослого человека – 100 мг.



- **Антоцианы.** Эти элементы выступают в роли антиоксидантов и противовоспалительных веществ. Антоцианы способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов сетчатки, защищая человека от появления и развития глаукомы и ретинопатии, а также способствуют выведению из глазных тканей липофусцина. Помимо этого указанные вещества способны снимать усталость глаз, [улучшать зрение в ночное время](#), а также обеспечивать дополнительную защиту при большой нагрузке. Антоцианы можно получить из черной смородины и черники. Рекомендуемая суточная норма для взрослого человека – 100 мг.



- **В1 (тиамин)** способен обеспечить правильную работу нервных путей глаза. Этот витамин содержится в выпечке из пшеничной муки, макаронных изделиях, яйцах, почках и печени говядины, а также в молочнокислых продуктах.



- **В2 (рибофлавин)** улучшает цветовое и ночное зрение. Нехватка этого вещества приводит к тому, что у человека развивается блефарит, конъюнктивит и светобоязнь. Наиболее богаты рибофлавином семена подсолнечника. Также этот витамин можно получить при употреблении в пищу молочных продуктов, зеленых овощей, яиц. Суточная потребность взрослого человека в этом витамине колеблется в пределах 1,5-3 мг.



- **В6 (пиридоксин)** способен эффективно препятствовать усталости глаз. Недостаток этого вещества часто приводит к непроизвольному подергиванию век. Получить витамин В6 можно при употреблении рыбы, мяса, овощей, фруктов, яиц и молочных продуктов. Суточная норма этого витамина для взрослого человека – 2 мг.



- **В12 (цианокобаламин)** помогает восстановить нормальное кровоснабжение тканей глаза. Этот витамин содержится в молочных продуктах, яйцах, рыбе и печени. Суточная норма для взрослого человека – 4 МГ.



# Капли и комплексы для глаз: ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

- Глазные витаминные комплексы разработаны так, чтобы их компоненты могли дополнять действие друг друга. Например, немецкий препарат «Визионед» помогает снимать усталость, а также обеспечивает профилактику заболеваний и поддерживает глаза в нормальном функциональном состоянии. Препарат содержит бета-каротин, экстракт черники, витамины группы В и витамин Е.

- Препарат «Миртиллене Форте», производства Италии, отличается более выраженным лечебным действием, и может применяться как для профилактики, так и при поражениях сетчатки, глазных мышц, миопии и т.д.  
Данный препарат оказывает регенерирующее действие на фоторецепторы сетчатки, снимает усталость и улучшает зрение.

- «Адрузен цинко», тоже итальянский витаминный комплекс, содержит много антиоксидантов, и помогает даже при катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз, защищая нас от свободных радикалов.

- Большинство препаратов отличаются концентрацией какого-либо конкретного компонента. Например, «Оковит с черникой» поддерживает все структуры глазного яблока, а также восстанавливает их, если они ослаблены, и замедляет процесс помутнения хрусталика. Рибофлавин в таблетках, растворах или витаминных каплях может помочь тем, кто часто напрягает зрение при работе за компьютером или много читает. Прогрессирующая близорукость, как и дальнозоркость, может быть остановлена с помощью препаратов «Стрикс», «Биофит черника», «Черника форте» и т.д.

# Компливит® Офтальмо

- Компливит Офтальмо – лекарственный препарат, который содержит витамины, минералы и растительные каротиноиды (Лютеин и Зеаксантин) для улучшения и сохранения зрения.
- Содержит растительные каротиноиды лютеин и зеаксантин в специальном дозовом соотношении (2,5 мг : 1 мг), что является оптимальным для поддержания функции пигмента "желтого пятна" – важнейшего компонента зрительной системы.
- При производстве препарата Компливит Офтальмо используется швейцарская нанотехнология микрокапсулирования Actilease, что повышает эффективность комплекса.

- **Показания к применению:**
- Синдром зрительного утомления (усталость и боль в глазах):
  - при чтении,
  - при работе на компьютере,
  - при ношении контактных линз;
- Нарушение сумеречного зрения;
- Профилактика дефицита витаминов и минералов.

- Тем, у кого нарушено сумеречное зрение, необходимо дополнительное поступление в организм витамина А. Он есть в составе таких комплексов, как «Дуовит» или «Витрум» с бета-каротином.
- Укреплению кровеносных сосудов и восстановлению остроты зрения способствует комплекс «Биофит петрушка» - он очень полезен тем, чья работа связана с постоянным напряжением глаз.

- «Офтан Катахром» применяется для лечения и профилактики катаракты, улучшает состояние тканей глаз и обмен веществ в них; «Витафакол» также улучшает обменные процессы и не даёт веществу хрусталика мутнеть.
- Очень многим людям подходит «Лютеин комплекс». Он улучшает функциональное состояние глаз, помогает при близорукости, усталости, нагрузках, нарушениях зрения и дистрофии сетчатки. Этот комплекс можно принимать школьникам и студентам, которые испытывают большие нагрузки в процессе обучения.

# **Народные средства для глаз и улучшения зрения**

- **Для улучшения зрения можно использовать также многие народные средства. Самое простое – применения настоя травы очанки. Надо промывать этим настоем глаза 2 раза в день, и ежедневно принимать порошок из этой травы – понемногу, на кончике ножа, положив его в ложку воды.**

- Ежедневное употребление свежесжатого [сока моркови](#) с [мёдом](#) поможет улучшить зрение уже через пару недель. На стакан морковного сока – 1 ч.л. натурального мёда, принимать в течение месяца. Прекрасным восстанавливающим действием обладают также соки петрушки, сельдерея и цикория, смешанные в равных пропорциях с соком моркови.

- Витамины для глаз чаще дают ощутимые результаты в качестве профилактического средства, чем при лечении уже развившихся заболеваний, хотя и замедляют их развитие. Увлекаться употреблением витаминов для глаз не следует, тем более без наблюдения специалиста, хотя многим людям это кажется одним из самых простых способов сохранения зрения.

# Заключение

- Наши глаза и наше зрение отражают состояние здоровья в целом, поэтому, укрепляя иммунитет и восстанавливая баланс необходимых веществ в организме, мы восстанавливаем остроту зрения, а глазам помогаем сохранить красоту.