

Тема: Захворювання очей



Підготувала
Студентка 4 Г курсу
Коваль Діана

Зір - безцінний дар, отриманий нами при народженні. З його допомогою ми пізнаємо світ, насолоджуємося красою і отримуємо знання, необхідні для подальшого життя і роботи. Але, як весь організм, органи зору знаходяться в постійній небезпеці. Хвороби очей не дремають, намагаючись позбавити нас цього незвичайного дару.



Сучасні хвороби очей - захворювання, пов'язані з порушенням рефракції (у більшості випадків). Вони можуть бути спадковими, вродженими чи набутими.



Види очних захворювань:

1. Астигматизм.
2. Далекозорість (гіперметропія).
3. Короткозорість (міопія).



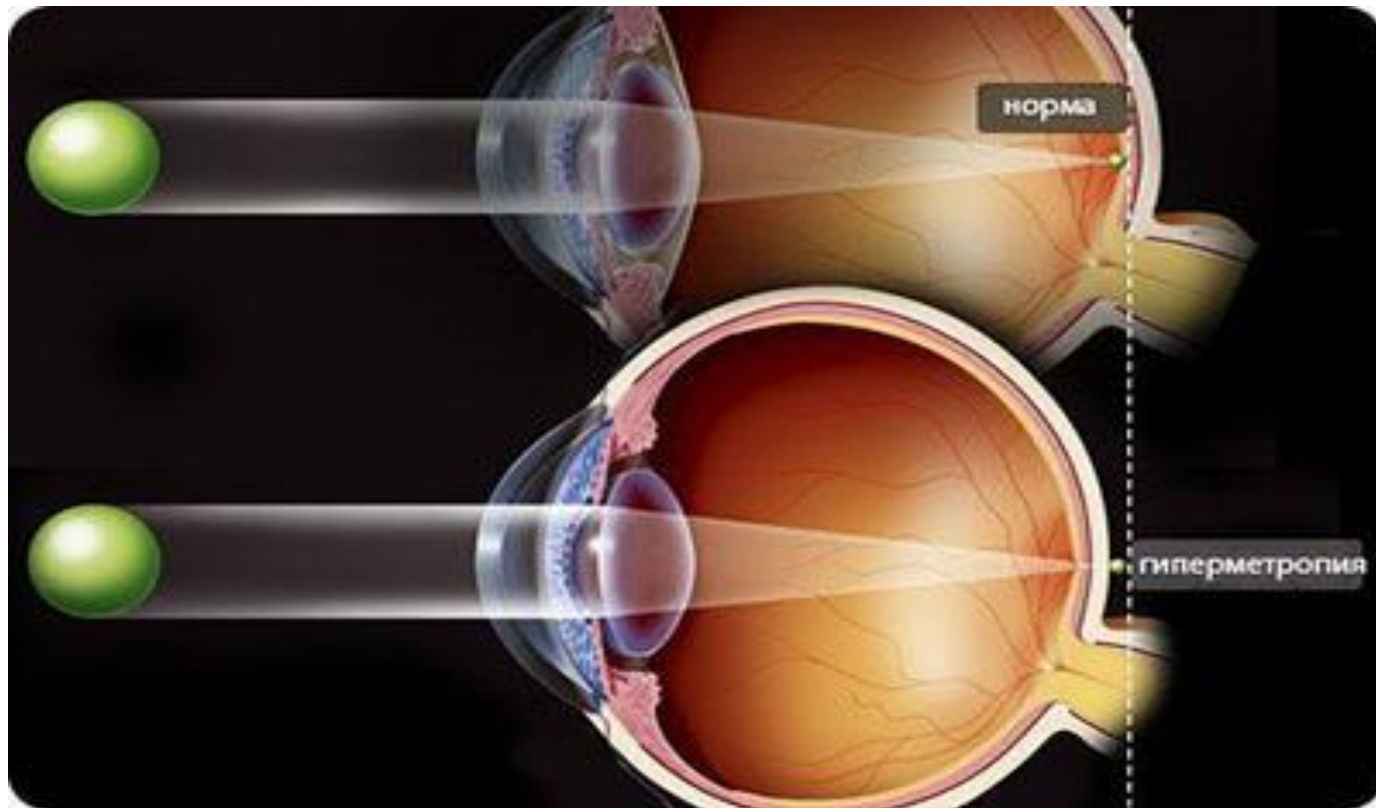
1. Астигматизм.

Заломлення світла під різними кутами, внаслідок чого зображення неправильно фокусується в різних точках сітківки і людина бачить навколишній світ нечітким і розпливчастим.



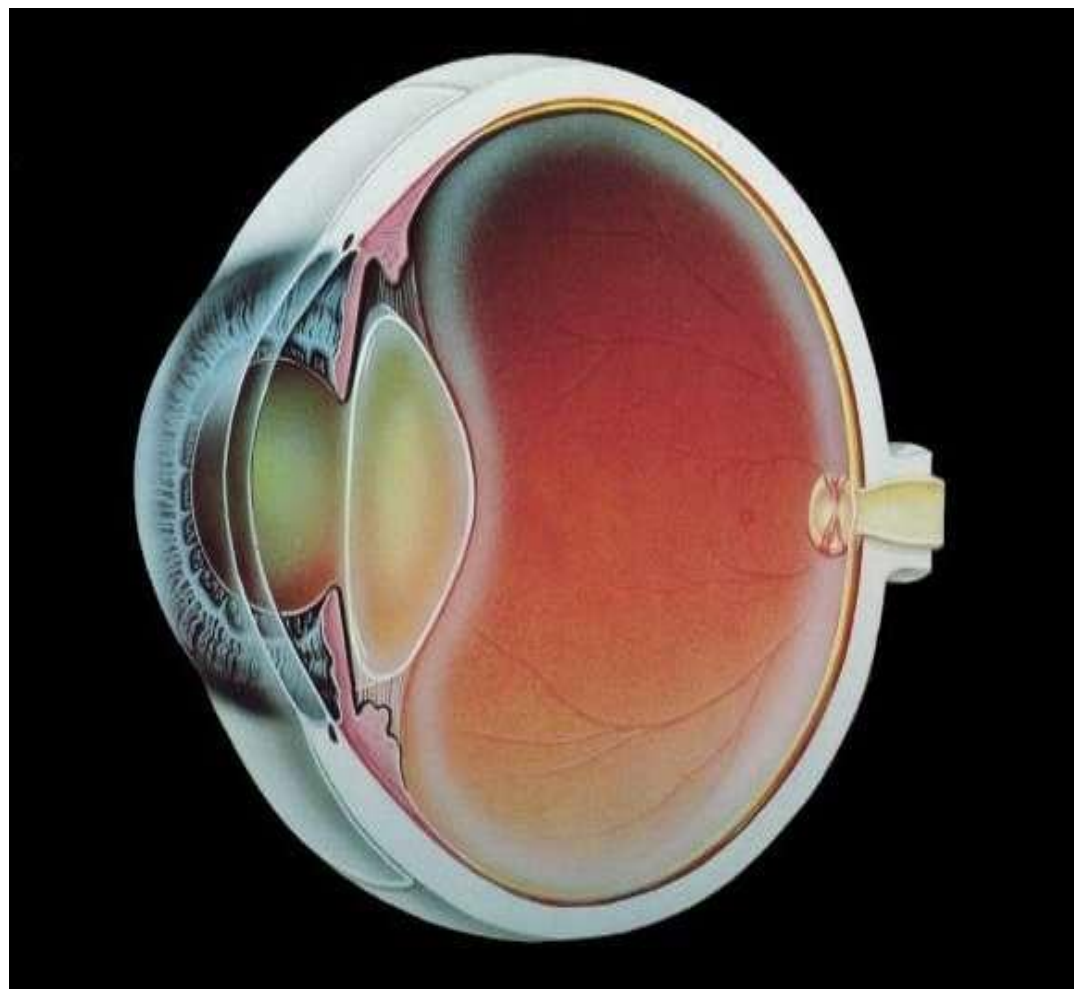
2. Далекозорість (гіперметропія).

Зображення фокусується за сітківкою, тому людина погано бачить близько розташовані предмети.



3. Короткозорість (міопія).

Зображення проектується перед сітківкою, в результаті чого, людина погано бачить далеко розташовані предмети.



Багато хвороб органів зору небезпечні своїм безсимптомним розвитком. Вони роками руйнують тканини очей, не видаючи свою присутність. Людина дізнається про них, коли очні тканини практично померли, що знижує шанси на одужання і підвищує ризик розвитку остаточної сліпоти.



Профілактика очних захворювань:

1. Книга, зошит або монітор повинні розташовуватися не менше ніж у 30 см від очей.
2. Після кожних 30 хвилин занять дитина повинна давати очам 5 -хвилинну перепочинок. Він може просто посидіти із закритими очима, а може побігати або пострибати в цей час. При схильності до розвитку патологій час зорових навантажень бажано скоротити до 20 хвилин, а час відпочинку збільшити.
3. Телевізор можна дивитися на відстані не менше 3-4 м.
4. Якщо людина погано себе почуває, то не варто піддавати його зайвим зоровим навантаженням.
5. 10-14 років найнебезпечніший вік, в цей час особливо важливо обстежити дитину у офтальмолога.

Висновок:

Необхідно пам'ятати, що нестача вітамінів - одна з причин розвитку очних захворювань і зорових розладів. Людина повинна споживати достатню кількість мікроелементів, призначених для підтримки здоров'я очей . Багато хто з них прекрасно засвоюються з натуральних джерел, але в разі необхідності, можна вдатися до допомоги фармакологічних вітамінів.

І найголовніше - людина повинна якомога частіше бути на свіжому повітрі. Фізично здорових людей очні хвороби частіше обходять стороною.

