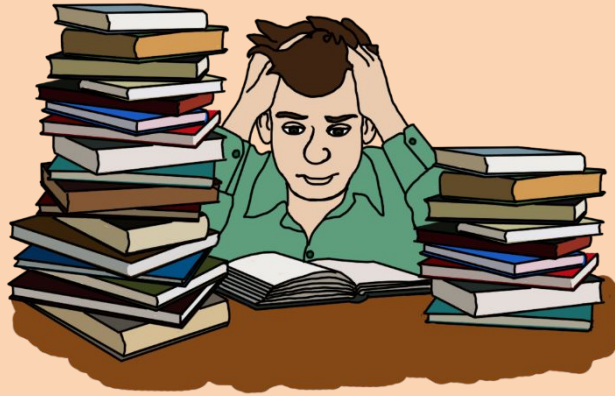


Заболевания и повреждения глаз







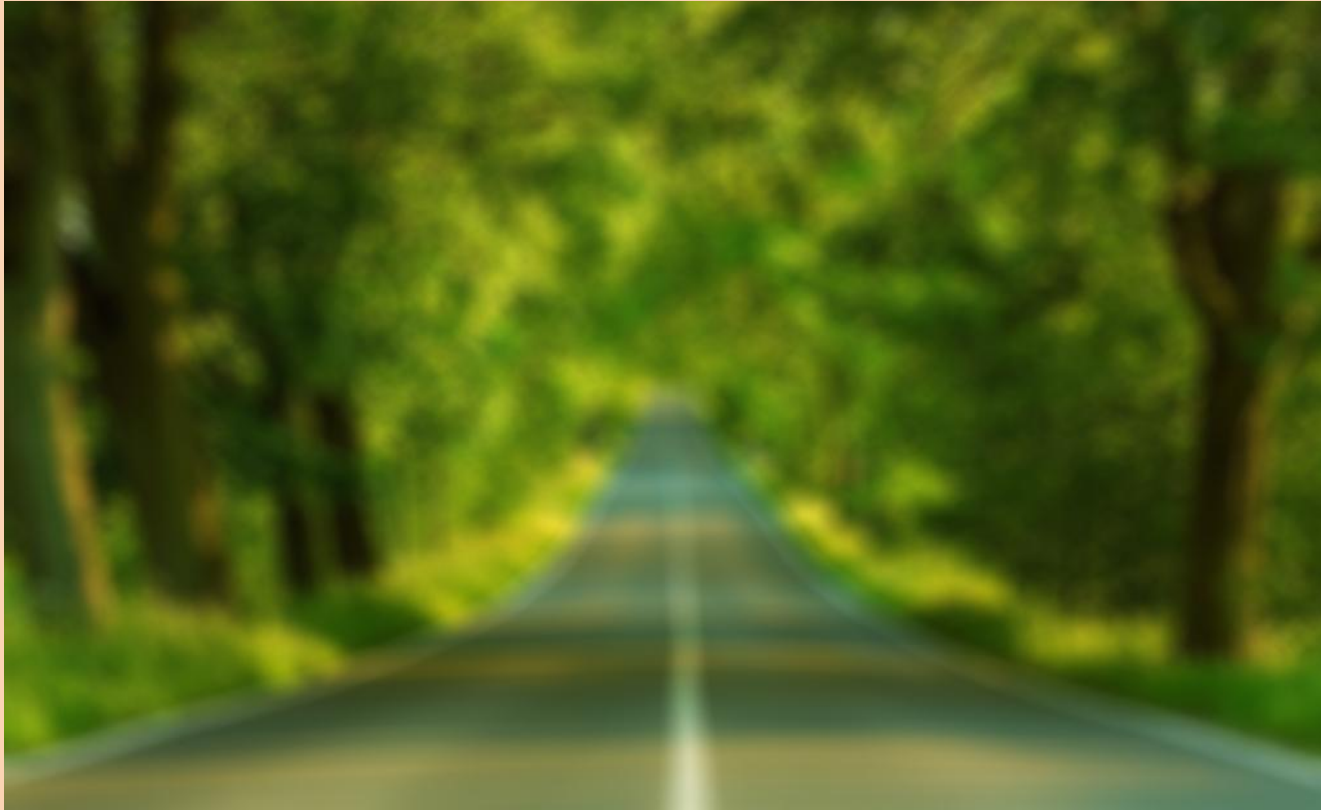
Более **1 000 000**
слабовидящие и слепые.



60 % населения имеет
проблемы со зрением.



Близорукость



Дальнозоркость

Как объяснить слетому,
Слетому, как ночь,
С рожденья
Буйство весенних красок
Радуги новорожденные

При проблемах со зрением человек полностью или частично лишается, как вы знаете, **основного источника информации**. Это приводит к тому, что возникает проблемы с чтением, письмом, просмотром телепередач, компьютерными играми.

К сожалению, заболевания глаз широко распространены. У людей старше 40 лет – это становится одной из главных проблем. В России около 50% населения имеет проблемы со зрением, а более 1 миллиона – страдающие и слепые.

К заболеваниям органов зрения относятся следующие:

Близорукость – заболевание, при котором человеку сложно различить предметы, расположенные далеко.

Дальнозоркость – заболевание, при котором человек плохо видит предметы, находящиеся на близком расстоянии.

Астигматизм

Как объяснить слепому,

Слепому, как ночь,

С рождения

Буйство весенних красот

Радуги неожиданные

При проблемах со зрением человек полностью или частично лишается, как вы знаете, **основного источника информации**. Это приводит к тому, что возникают проблемы с чтением, письмом, просмотром телепередач, компьютерными играми.

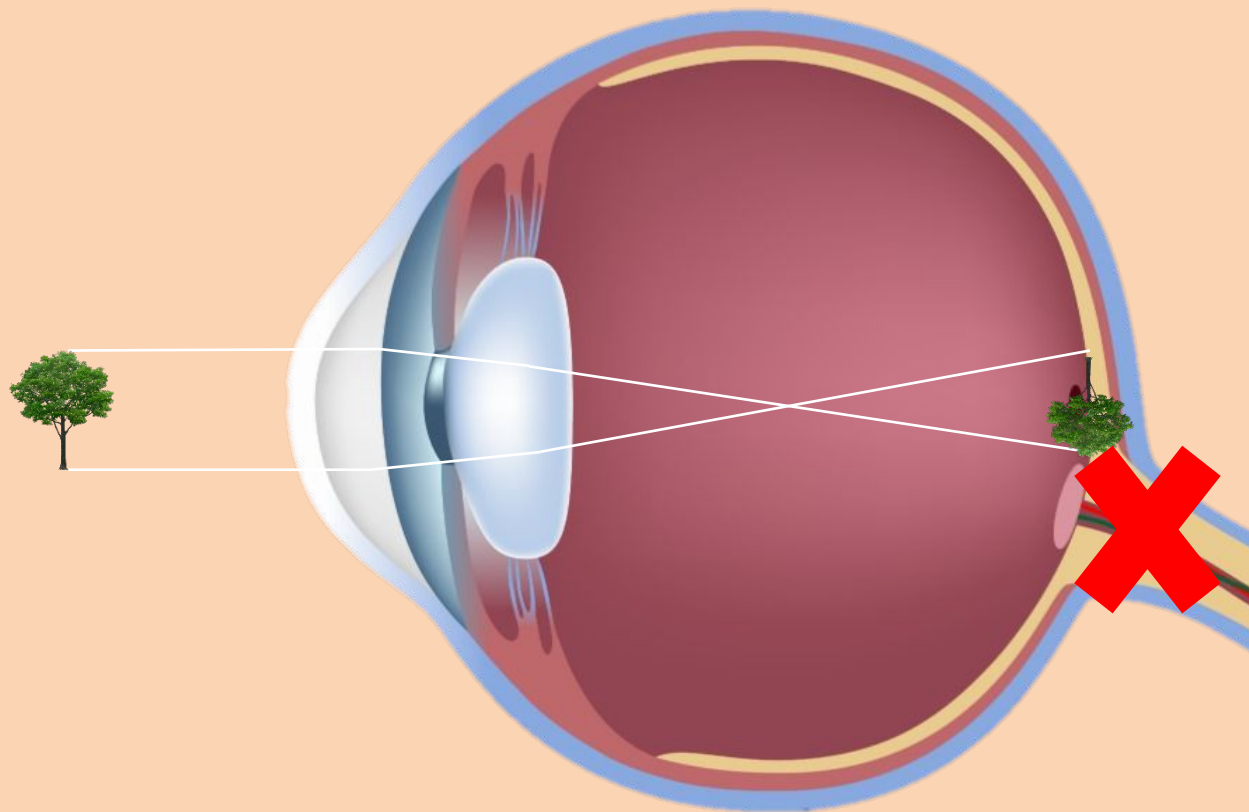
К сожалению, заболевания глаз широко распространены. У людей старше 40 лет - это становится одной из главных проблем. В России около 60% населения имеет проблемы со зрением, а более 1 миллиона – слабовидящие и слепые.

К заболеваниям органов зрения относятся следующие:

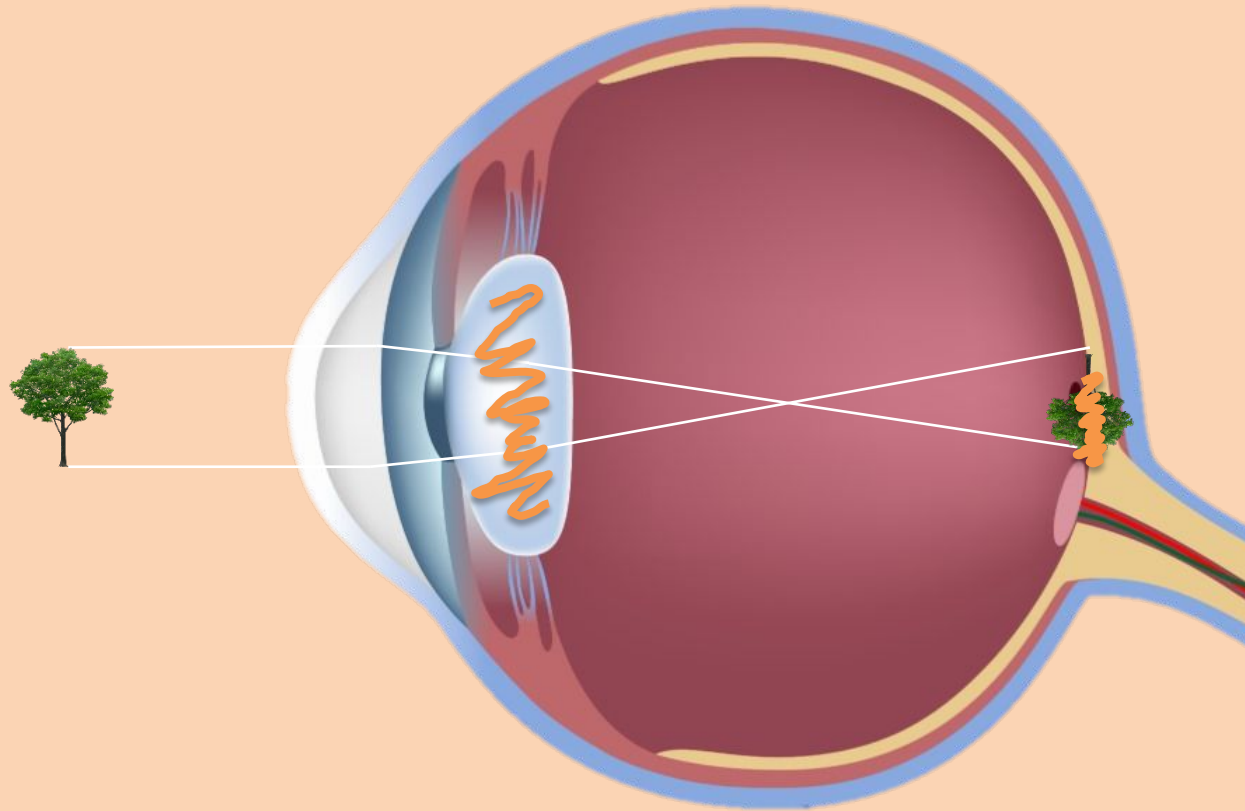
Близорукость - заболевание, при котором человеку сложно различить предметы, расположенные далеко.

Дальнозоркость - заболевание, при котором человек плохо видит предметы, находящиеся на близком расстоянии.

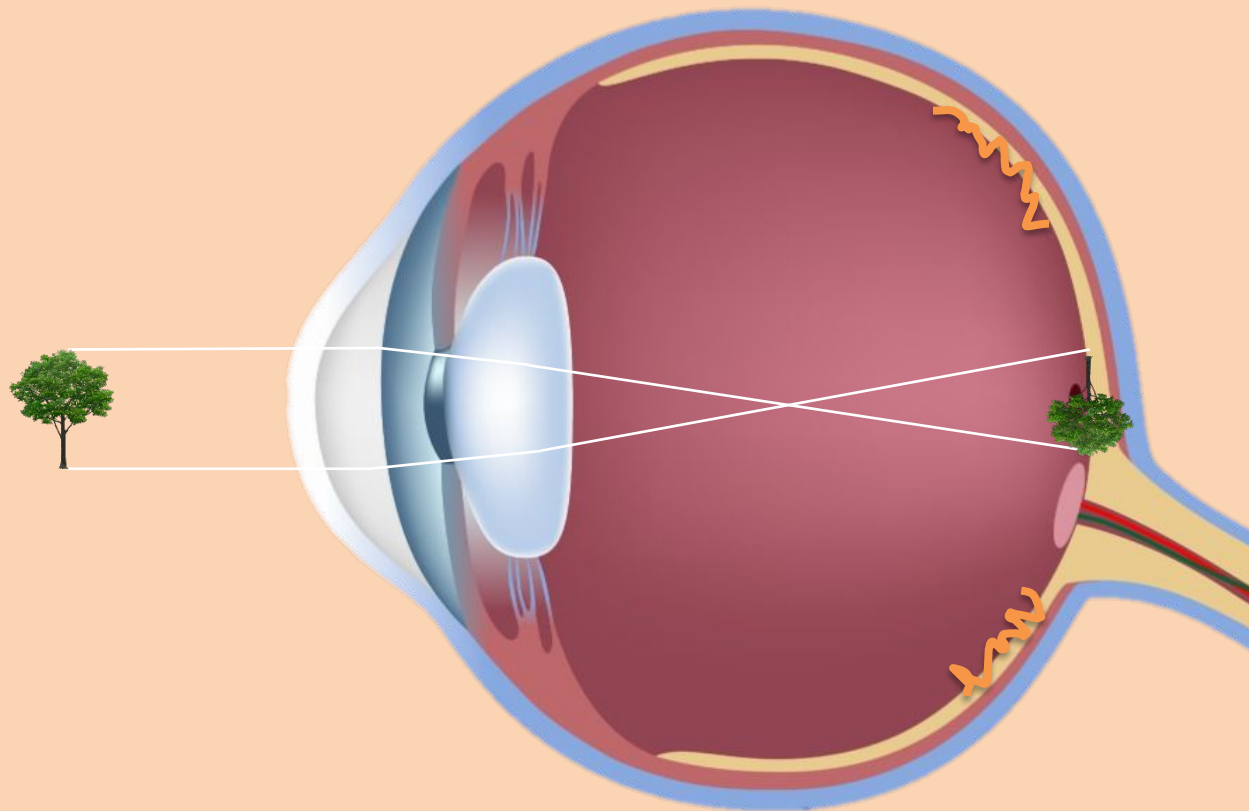
Глаукома



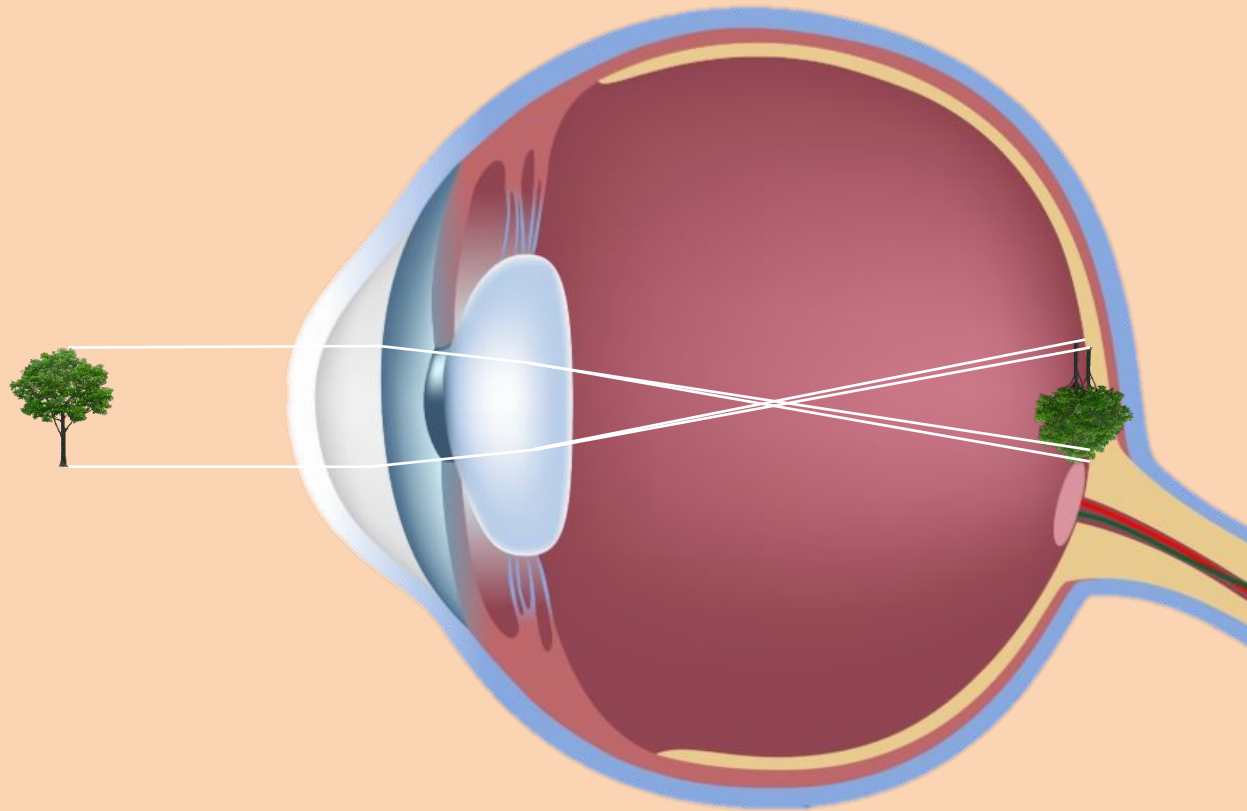
Катаракта



Отслоение сетчатки



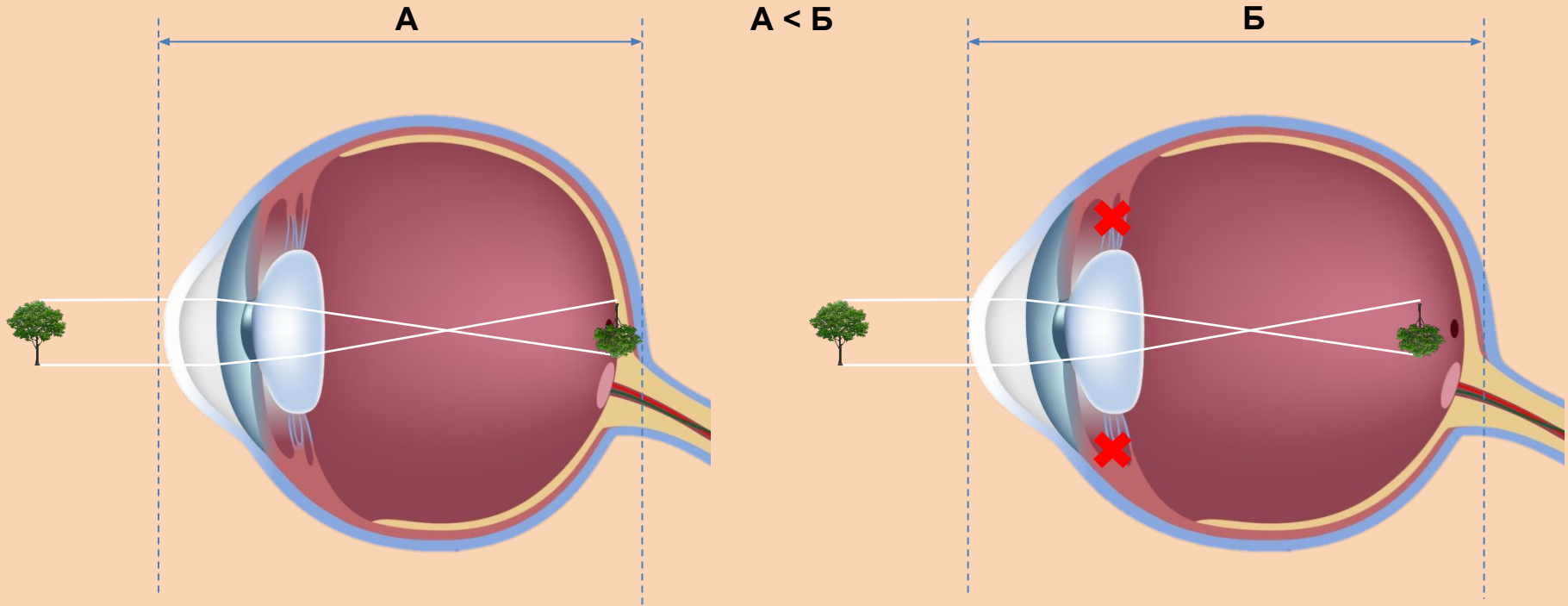
Косоглазие



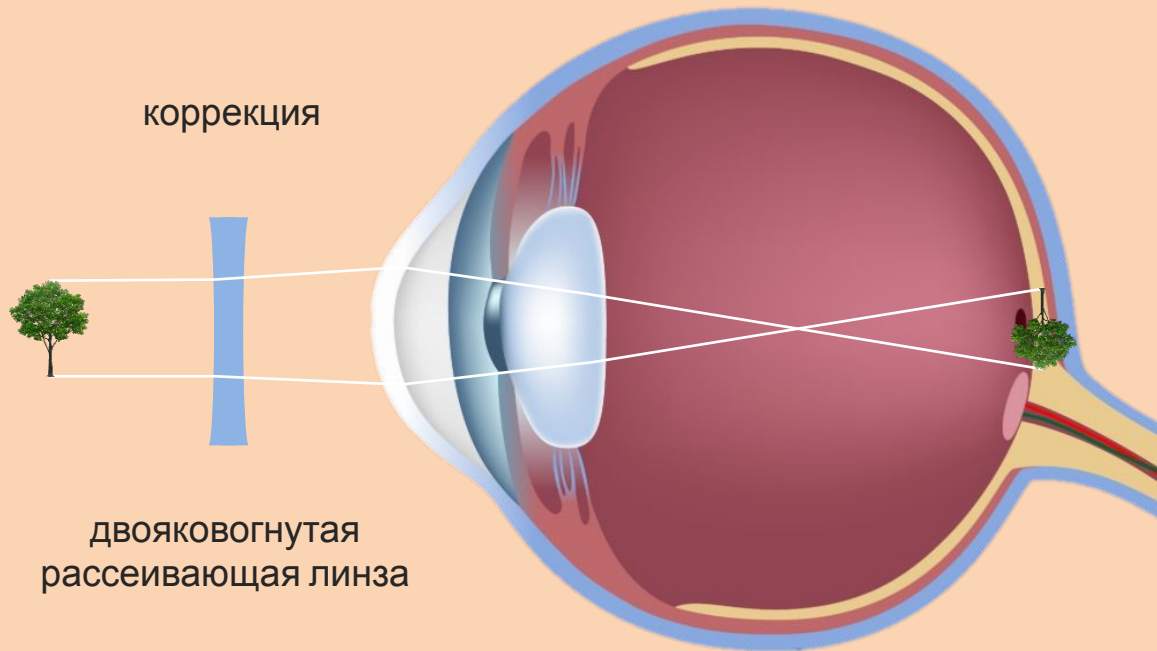
Конъюнктивит



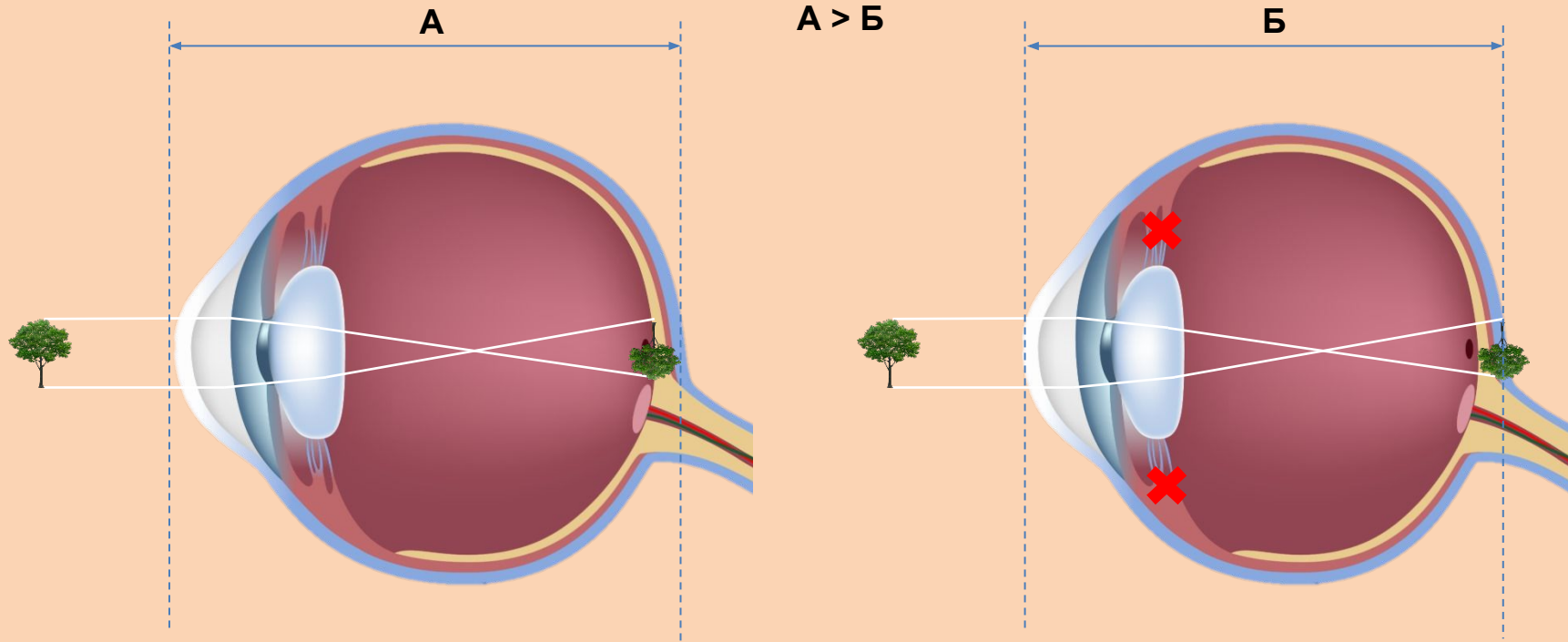
Близорукость



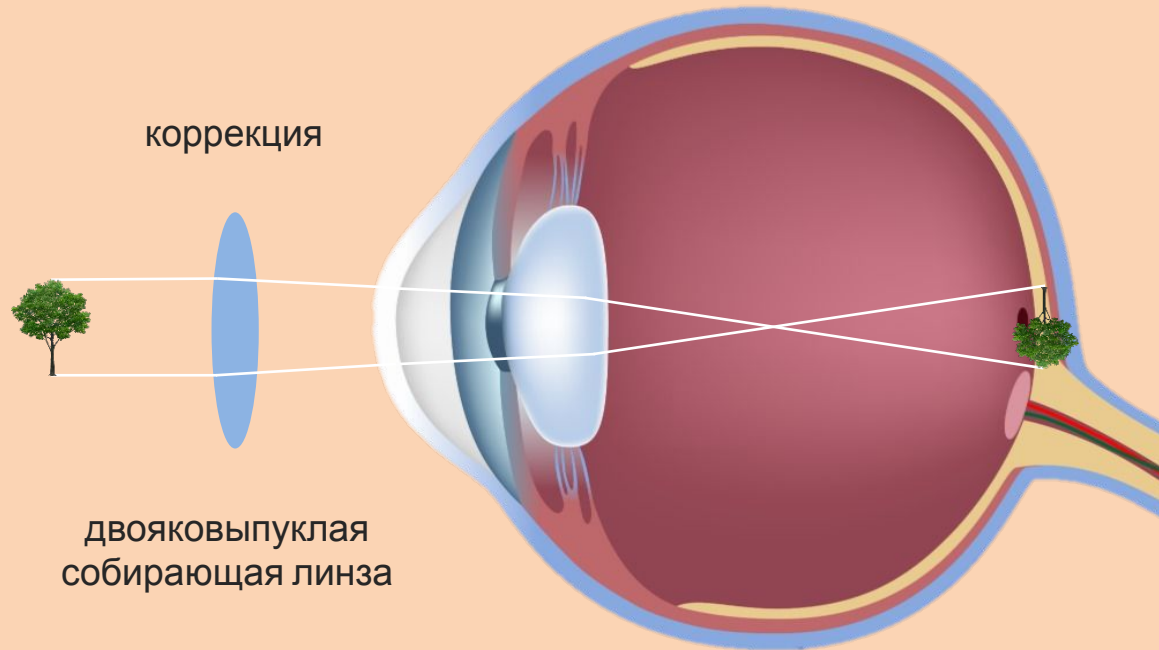
Близорукость



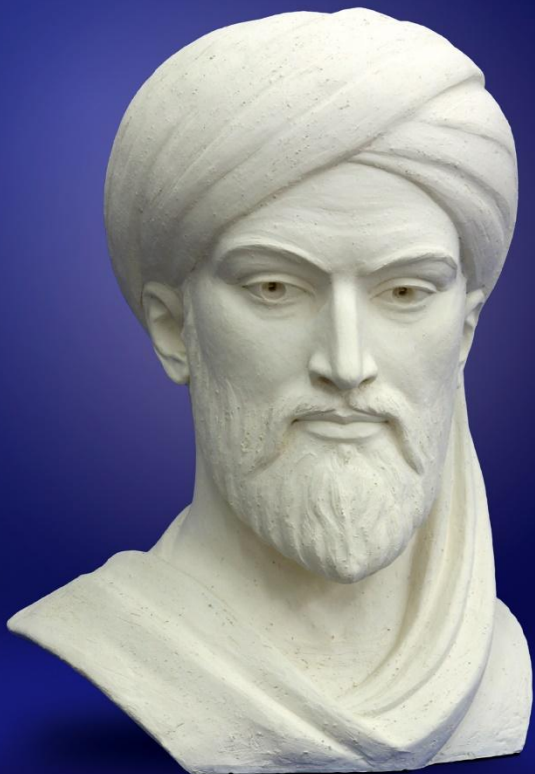
Дальнозоркость



Дальнозоркость







Авиценна

**Болезнь легче
предупредить,
чем лечить.**

Гигиена зрения

Глаза нужно беречь от загрязнения.
Не рекомендуется их тереть и трогать руками.

При попадании в глаз соринки, его нужно промыть охлаждённой кипячёной водой или поморгать в воде.

При чтении и письме расстояние от книги и тетради до глаз должно быть 30-35 см.

После получаса зрительной работы глазам необходим отдых несколько минут.

Гигиена зрения

Свет должен падать спереди с левой стороны.

Ограничить времяпровождение за телевизором и монитором.

Крайне не рекомендуется читать в транспорте.

Следует как можно чаще и систематически моргать.

Глаза следует беречь от ультрафиолета.

Гигиена зрения

При проникающем ранении извлекать инородные тела из глазного яблока нельзя. Нужно обратиться к врачу.

При попадании в глаз едких жидкостей, его промывают проточной водой.

При сильных ушибах или ожогах на глаз накладывают стерильную повязку и пострадавшего доставляют к врачу.

Во время трудовой деятельности нужно соблюдать технику безопасности.

Гимнастика для глаз

Часто и интенсивно поморгайте в течение минуты.

Поморгайте з закрытыми глазами.

Гимнастика для глаз



Часто и интенсивно поморгайте в течение минуты.

Поморгайте з закрытыми глазами.

Переводите взгляд от кончика носа (10 секунд) до удалённых предметов (около 30 секунд) в течение некоторого времени.

Помассируйте брови лёгкими похлопывающими движениями кончиков пальцев.

Гимнастика для глаз



Часто и интенсивно поморгайте в течение минуты.

Поморгайте с закрытыми глазами.

Переводите взгляд от кончика носа (10 секунд) до удалённых предметов (около 30 секунд) в течение некоторого времени.

Помассируйте брови лёгкими похлопывающими движениями кончиков пальцев.

Закройте на одну минуту глаза ладонью.

*Оставайтесь
здоровы!*