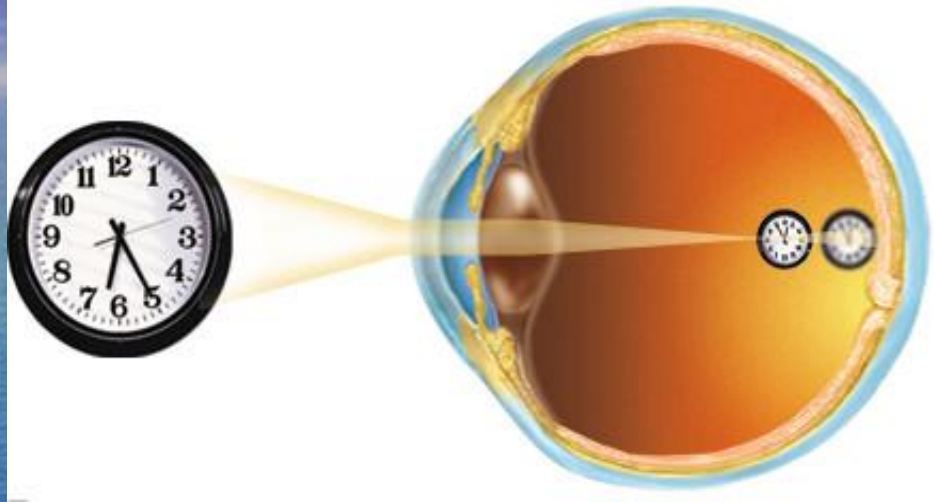


БЛИЗОРУКОСТЬ и ее профилактика



Близорукость (myopia)-



дефект оптики глаза, при котором главный фокус не доходит до центральной зоны сетчатки, и вследствие этого изображение становится нечетким.

- По статистике близорукостью страдает каждый третий житель планеты





- В последние десятилетие наблюдается тенденция к «омоложению» этой болезни.

В зависимости от степени снижения остроты зрения различают:

- слабую миопию - до 3 диоптрий
- среднюю миопию - до 6 диоптрий
- сильную миопию - выше 6 диоптрий





- Диагностировать близорукость, можно уже в детстве, при ее наличии. Чаще она обнаруживается у детей в 7-12 лет. В подростковом периоде, близорукость, выраженная в детстве, как правило, усиливается. К 18-20 годам зрение обычно стабилизируется. Однако близорукость может прогрессировать.



Способы коррекции близорукости:

- Оптические очки, подобранные офтальмологом, с учётом степени близорукости



Способы коррекции близорукости:

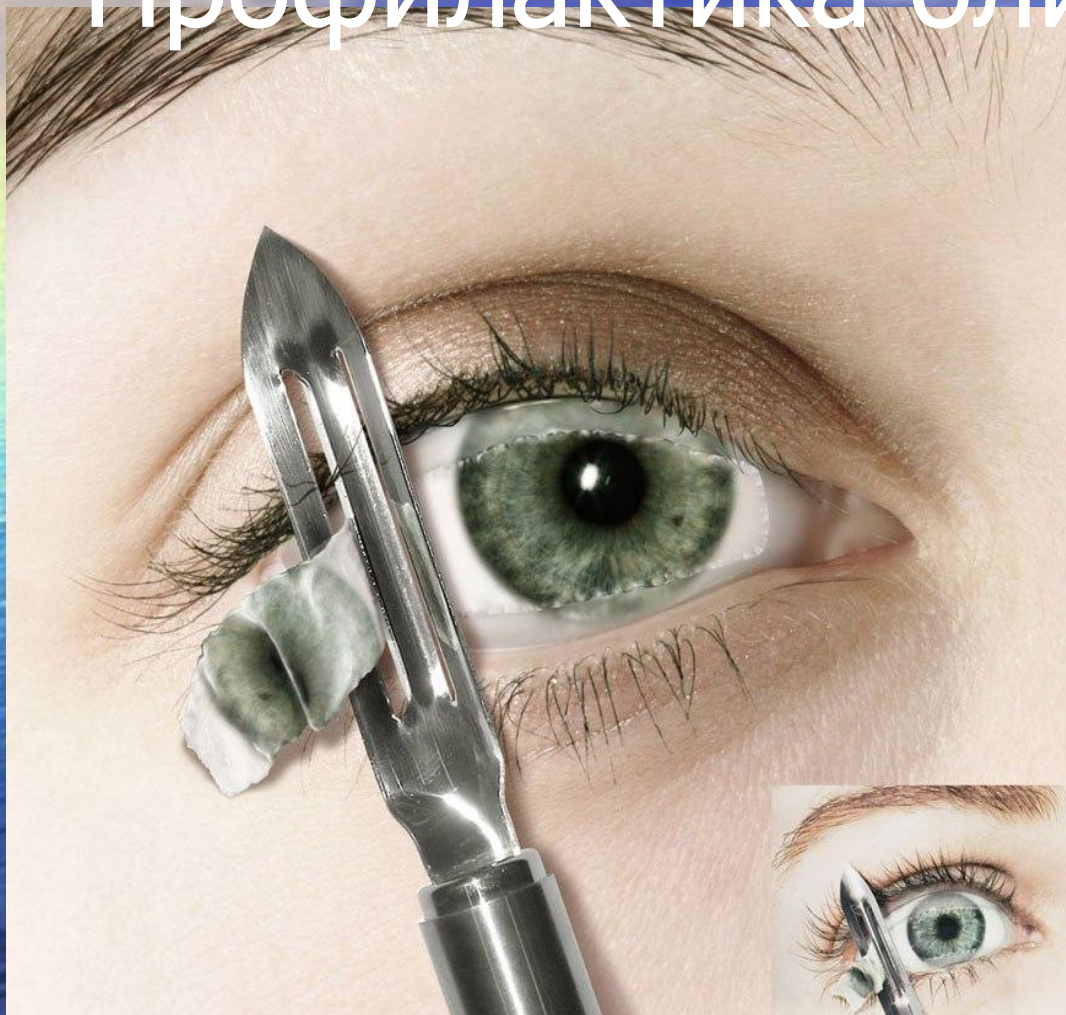
- Контактные линзы, так же подобранные специалистом.



- миф о том, что очки способствуют ухудшению зрения – заблуждение, миопия развивается именно при отсутствии правильной коррекции.



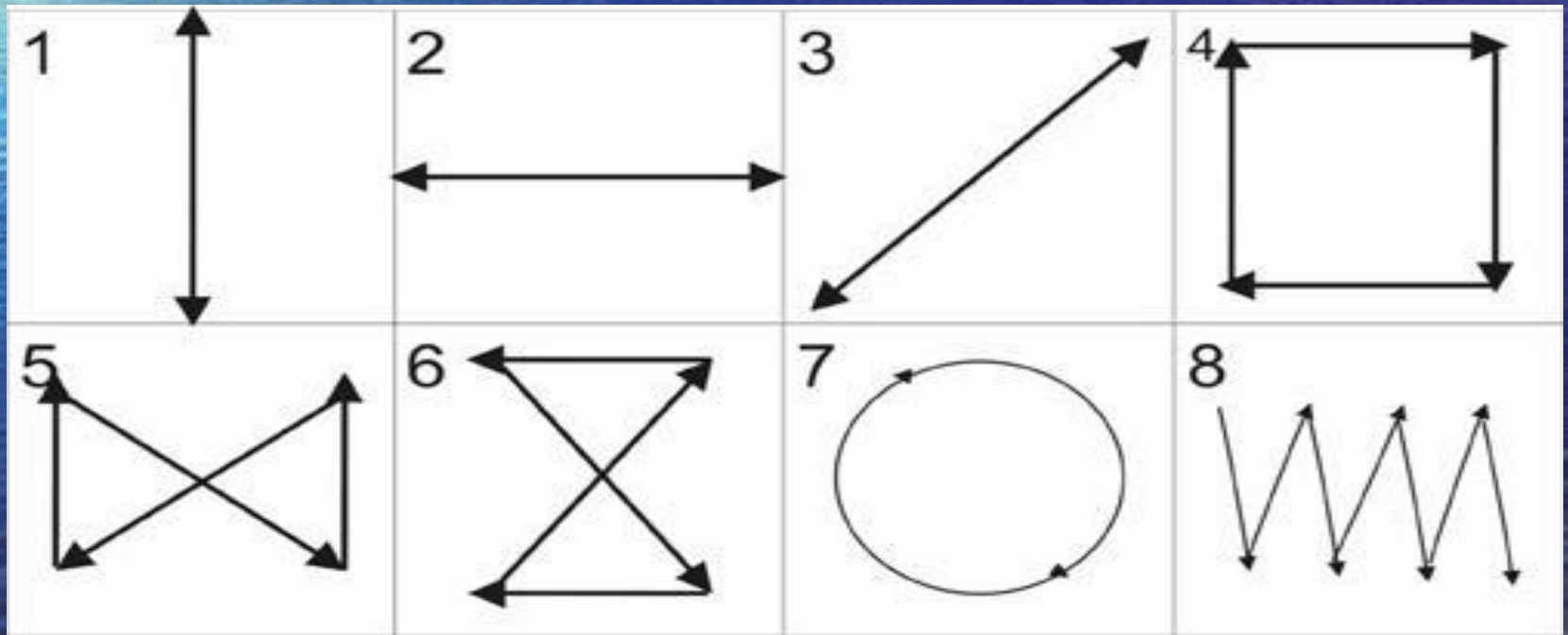
Профилактика близорукости



- Существуют методы профилактики миопии, позволяющие предотвратить прогрессирование заболевания и в некоторых случаях обратить процесс вспять

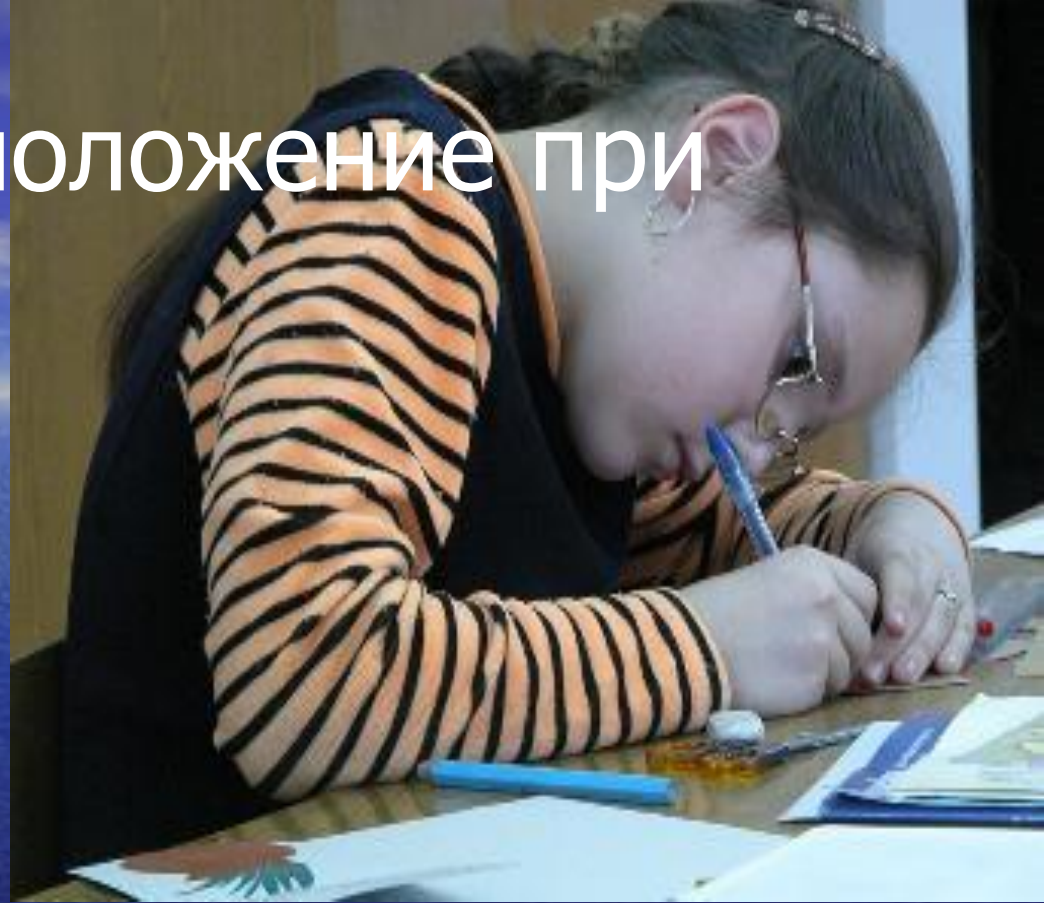
1. Упражнения для глаз.

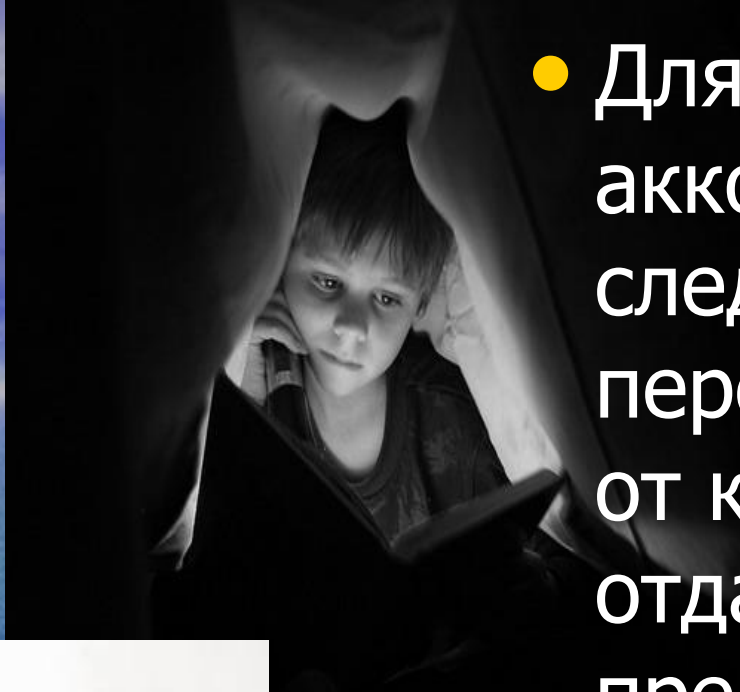
- Различные движения глаз, способствующие улучшению кровообращения сосудов глаза и укреплению глазодвигательных мышц. Необходимо проводить каждые пол часа напряженной работы зрительного анализатора.



2.Правильное положение при чтении.

- Оптимальное расстояние от книги до глаза 30-40 см.
- для детей 12-14 лет необходимо делать перерывы каждые 45 минут чтения по 15 минут. Взрослым отрываться от чтения - каждый час





- Для тренировки аккомодации следует переводить взгляд от книги на отдаленные предметы.

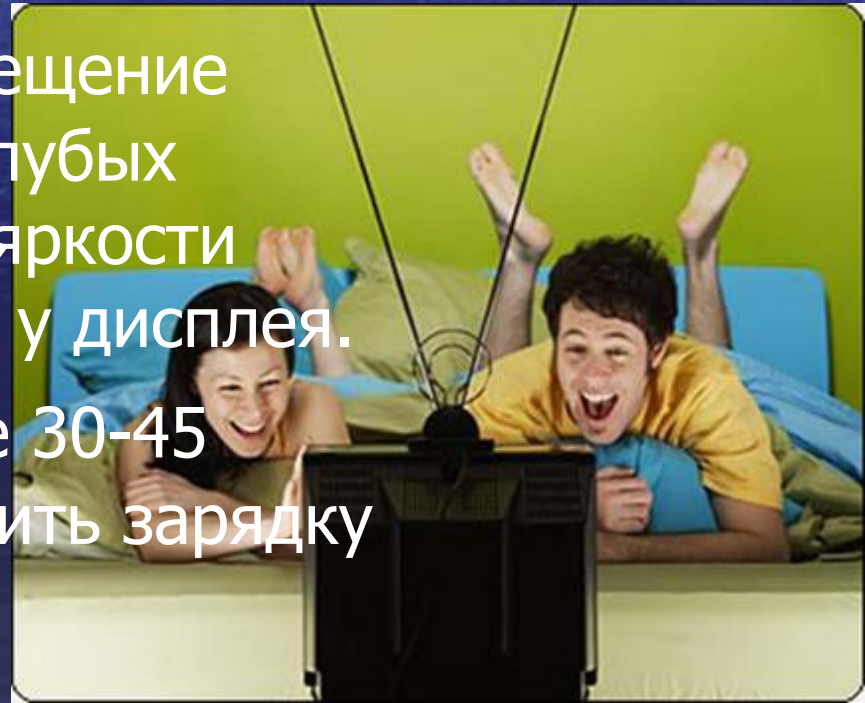


- Читать желательно при дневном освещении или достаточно ярком искусственном

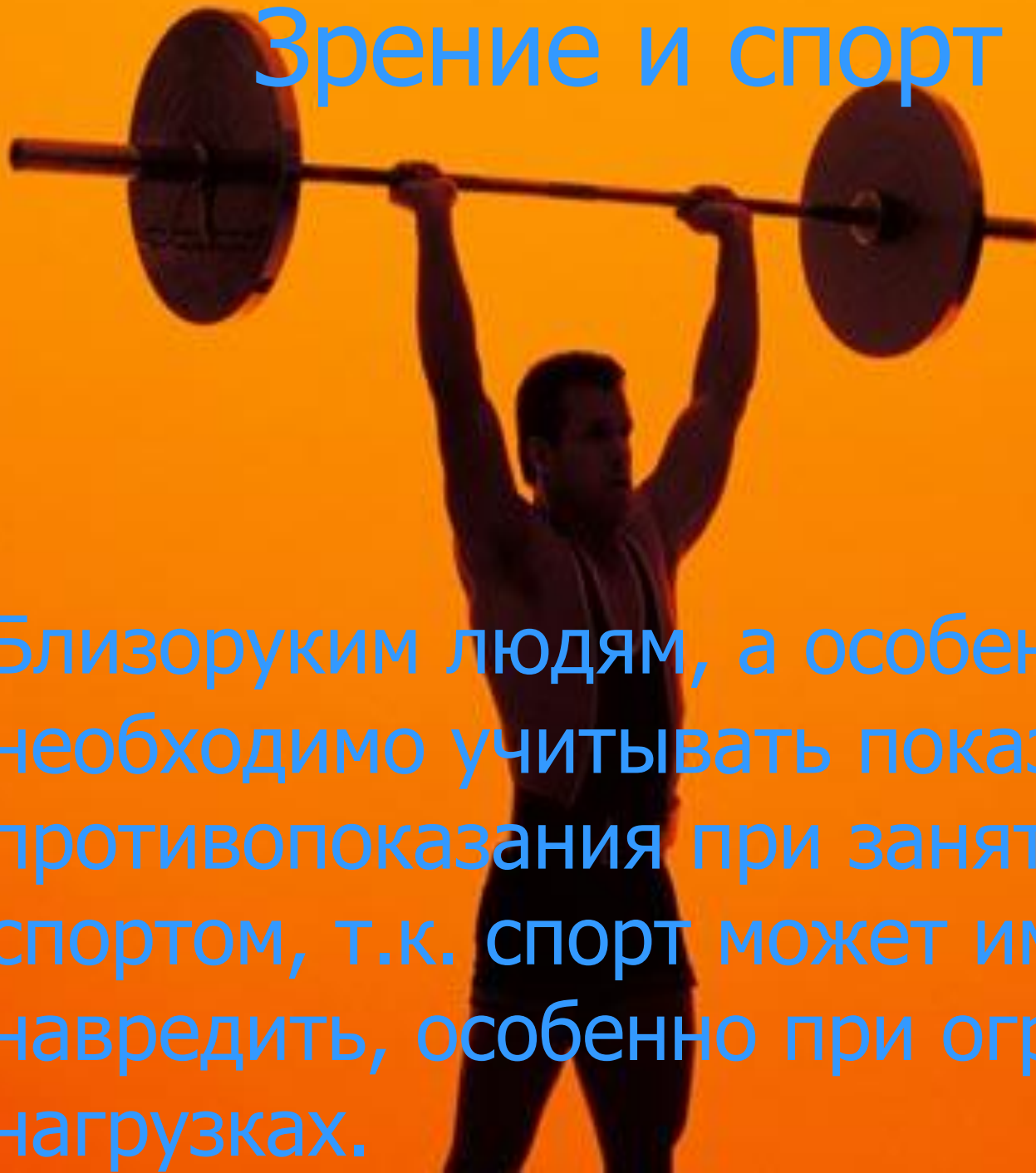
Телевизоры и мониторы



- Размещайте монитор чуть выше уровня глаз, что снижает нагрузку на мышцы, окружающие глаз, т.к. в таком положении они наименее напряжены.
- Вечернее освещение кабинета - голубых оттенков; по яркости примерно как у дисплея.
- Через каждые 30-45 минут проводить зарядку для глаз.



Зрение и спорт



- Близоруким людям, а особенно детям необходимо учитывать показания и противопоказания при занятиях спортом, т.к. спорт может им сильно навредить, особенно при огромных нагрузках.

Питание

- Полноценное питание, насыщенное белками, микроэлементами и витаминами имеет огромное значение в функционировании зрительного анализатора.
- Особо важно поступление в организм витамина А и его провитамина каротина. Содержащихся в печени, желтках яиц, сливках молока.



Пальминг



- Наши ладони - превосходный инструмент для защиты глаз. Если соединить пальцы рук в центре лба, то ладони плотно закроют глаза, что позволит глазам быстрее отдохнуть и восстановить кровообращение. Двухминутный пальминг настолько улучшает зрение, что кажется, что появился новый источник света.



- В век информационных технологий, когда зрительный анализатор подвергается массивной атаке со стороны окружающей среды (всевозможные мониторы, телевизоры, плохой экологический фон, недоброкачественные продукты питания и т. д.) очень важно уделять внимание здоровью зрения.

Берегите зрение!



Близорукость

- Презентация подготовлена студентками 410 группы педиатрического факультета Аликовой Розитой и Кумаллаговой Яной.