



**БУЗ УР «Республиканская офтальмологическая  
клиническая больница МЗ УР»**

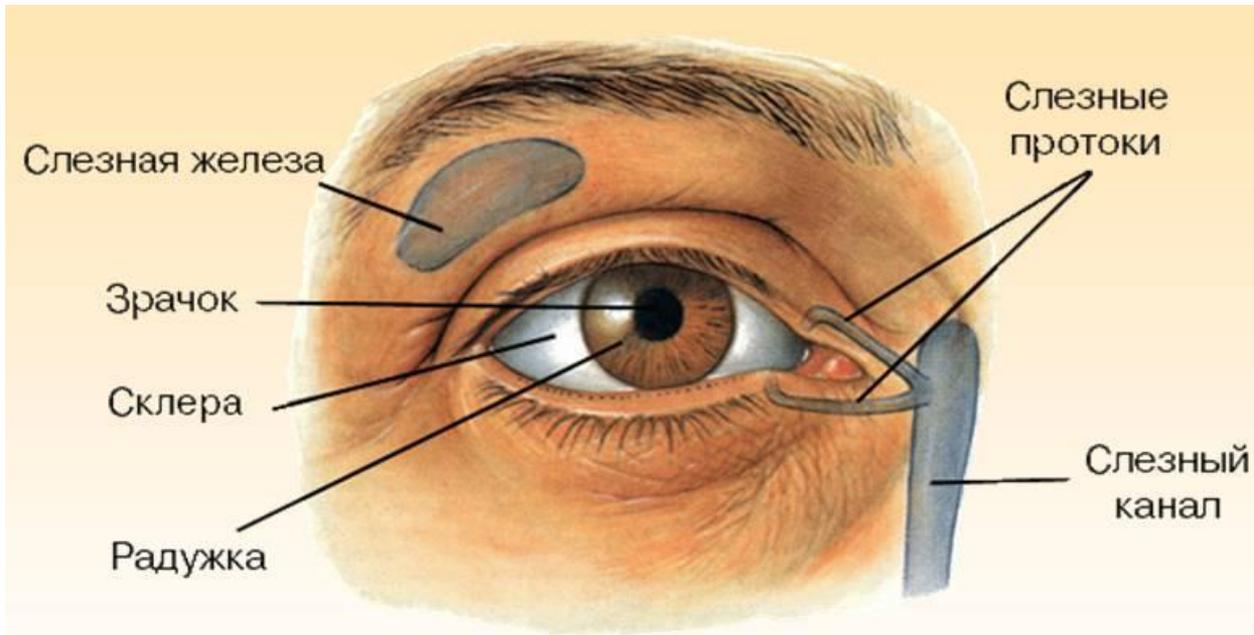
**Как прекрасен этот мир,  
посмотри!**



**Главный внештатный  
офтальмолог МЗ УР Леонова  
Елена Витальевна**

# СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

- Глаз - парный орган зрения, воспринимающий световые раздражения.



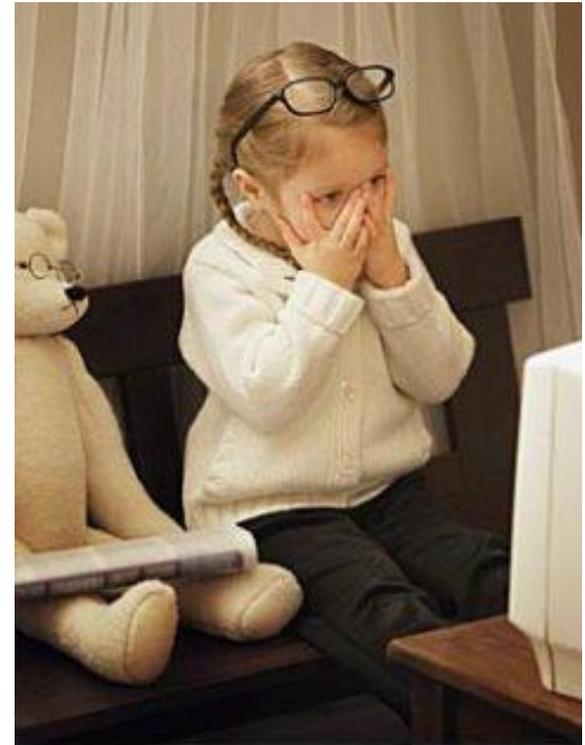
# Статистика

- Количество людей, страдающих близорукостью, ежегодно увеличивается.
- Так, если в 2010 году эта цифра составляла 2 миллиарда человек по всему миру, то к 2020 году миопических людей ожидается на полмиллиарда больше.
- По предварительным прогнозам ученых, к 2050 году близорукими станет около половины населения земного шара, что приблизительно составил 5 миллиардов человек.
- Чаще всего пик заболеваемости приходится на школьный возраста – 9-12 лет.



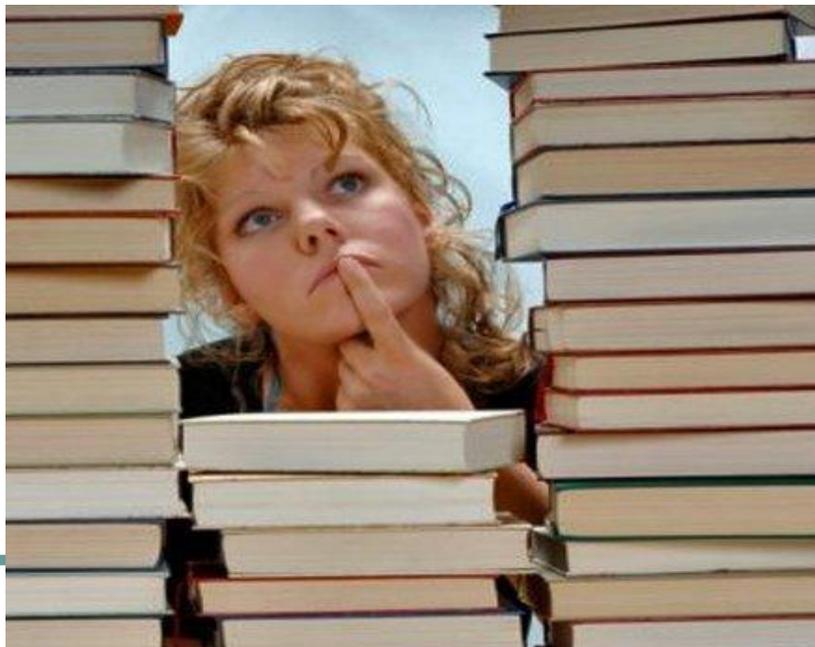
# ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ БЛИЗОРУКОСТИ

- ✓ плохое зрение вдаль, однако хорошо корректируется очками или контактными линзами,
- ✓ частые головные боли,
- ✓ повышенная зрительная утомляемость.



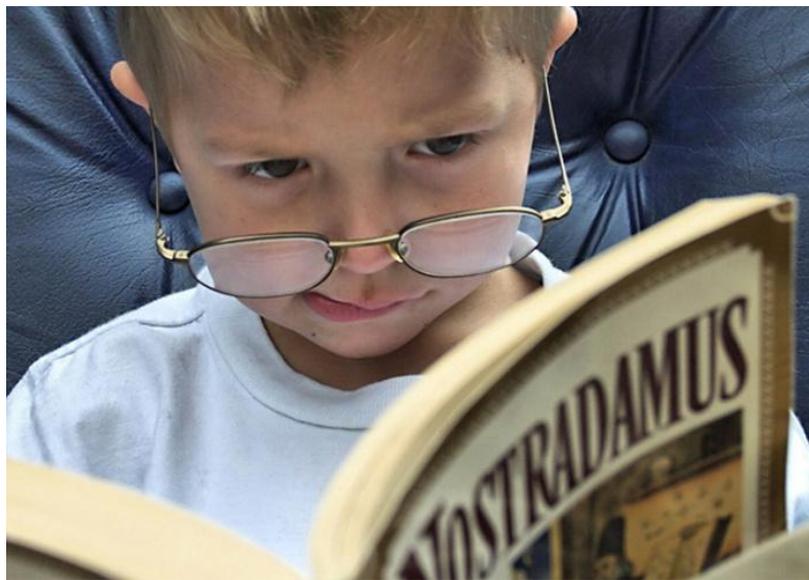
# РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЧТЕНИЯ

- После каждых 40 минут чтения необходимо сделать хотя бы 10-минутный перерыв - подвигаться, посмотреть в окно, но никак не в телевизор!
- Особое внимание уделите освещению. При чтении оно должно быть достаточно ярким, но не прямым, бьющим прямо в глаза. Лампу ставьте с левой стороны стола, а стол располагайте слева от окна.



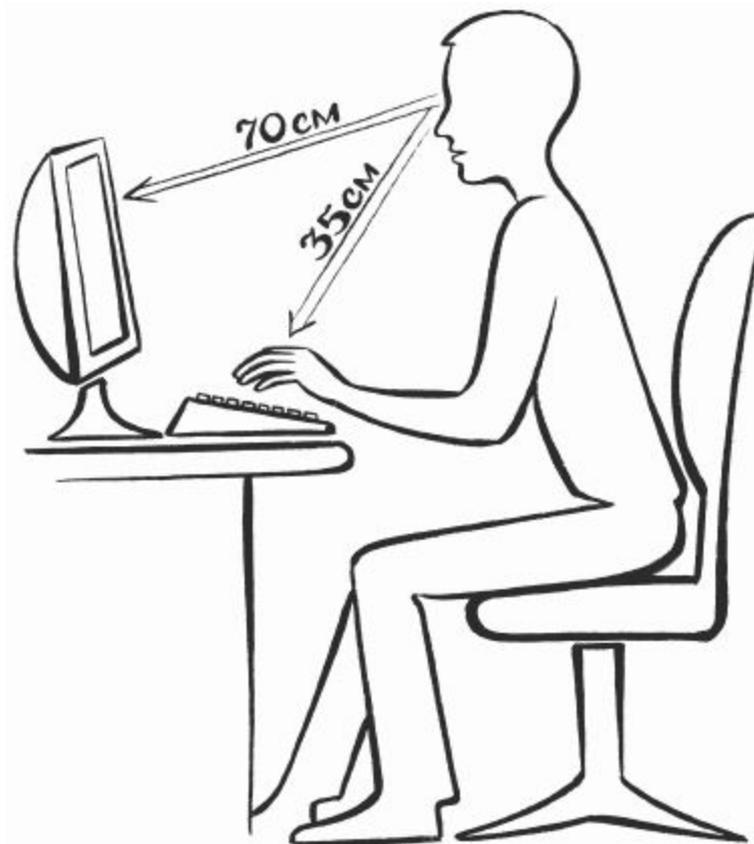
# РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЧТЕНИЯ

- При чтении книги должны находиться на определенном расстоянии от глаз. Поставьте руку локтем на стол, а кончиками пальцев коснитесь виска. Такое расстояние и должно быть от глаз до рабочей поверхности. У младших школьников оно приблизительно равно 25 см, а у старшеклассников и взрослых людей – 40 см. Все зависит от длины руки.



# РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- Удаленность экрана компьютера от переднего края стола должна быть равна 60-70 см, таким образом будет соблюдаться требуемая зрительная дистанция от глаз до экрана монитора.



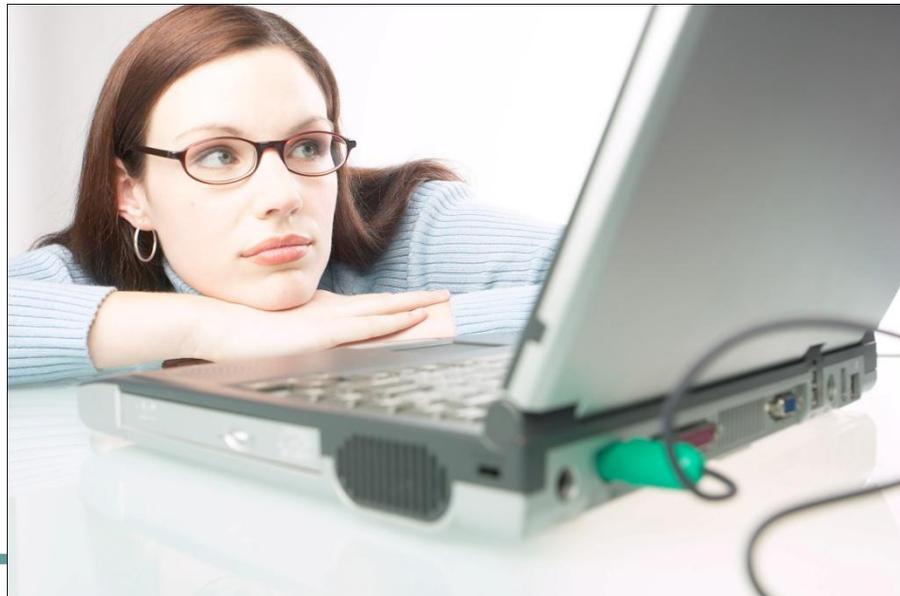
# РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- При длительном чтении или напряжённой работе глаз (работа с компьютером, печатной машинкой, мелкими предметами) в конце каждого часа следует сделать трехминутный перерыв специально для глаз.
- Прекратить работу, встать у окна и посмотреть на самый дальний хорошо видимый предмет за окном. Не изменяя положения головы и не сдвигая глазных яблок быстро перевести взгляд на стекло перед глазами, затем вновь на тот же предмет за окном. Прodelать это упражнение в течение 2-3-х минут.



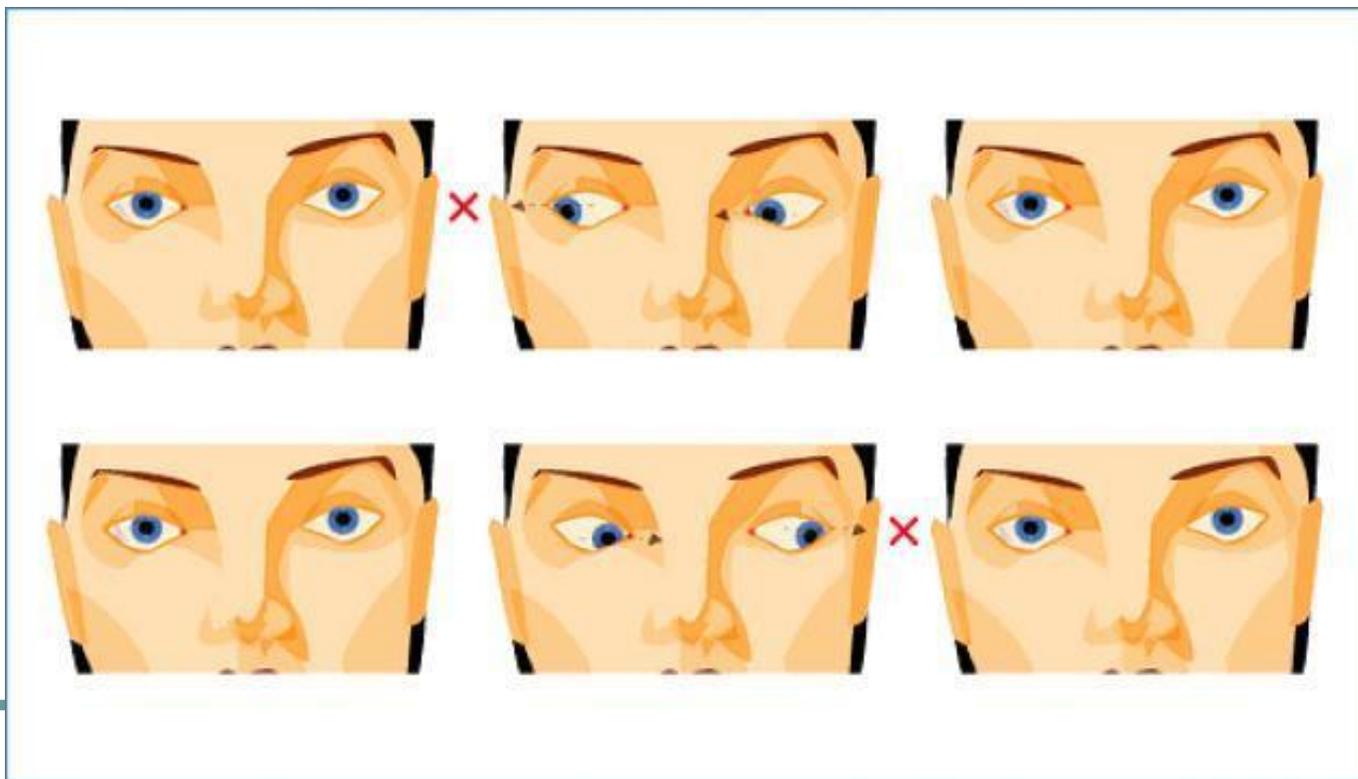
# РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- Кроме того, существуют специальные очки для работы за компьютером. Они повышают контрастность изображения, фильтруют ультрафиолетовое излучение, снижают яркость изображения, то есть снимают нагрузку на аккомодационный аппарат и улучшают работоспособность глаз.
- Подбор очков для работы на компьютере производится врачом в каждом случае строго индивидуально. Покупать их по дороге на работу в киоске оптики не рекомендуется.



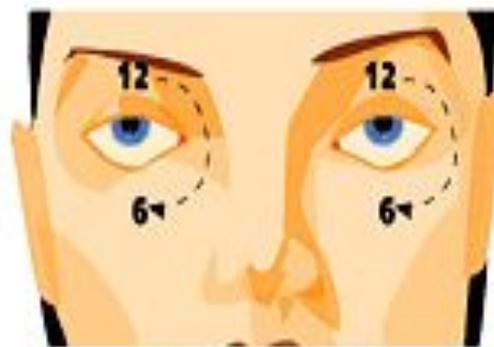
# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Горизонтальные движения глаз: вправо-влево;
- Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз;



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении;
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе;

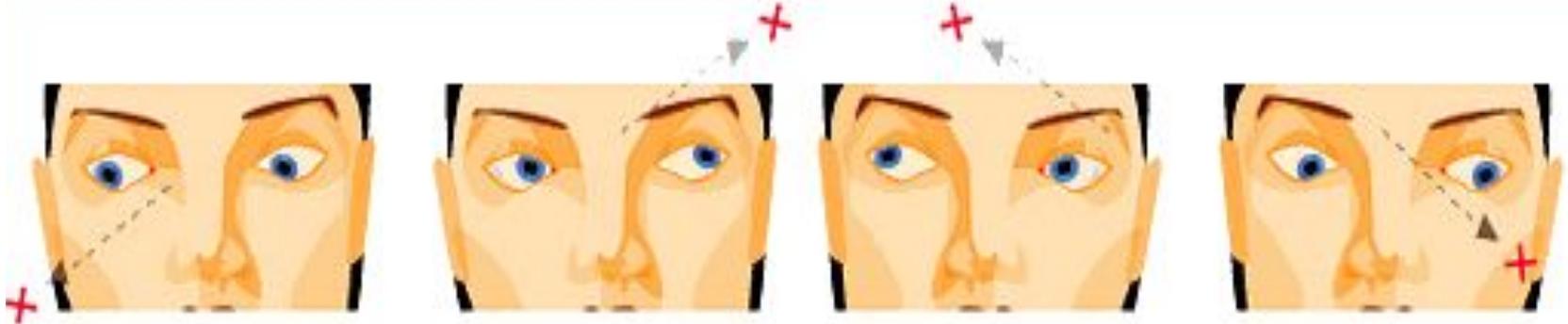


# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него — глаза легко «соединятся»;
- Частое моргание глазами.

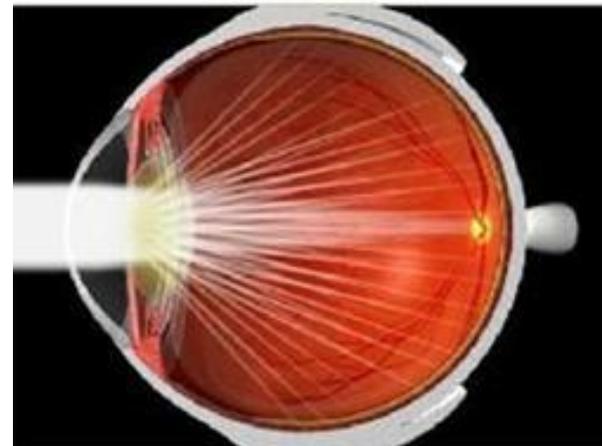


- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении:



# КАТАРАКТА

- **Катаракта** – заболевание глаза, при котором возникает частичное или полное помутнение хрусталика в результате нарушения его химического состава, является одной из основных причин обратимой слепоты и слабовидения.

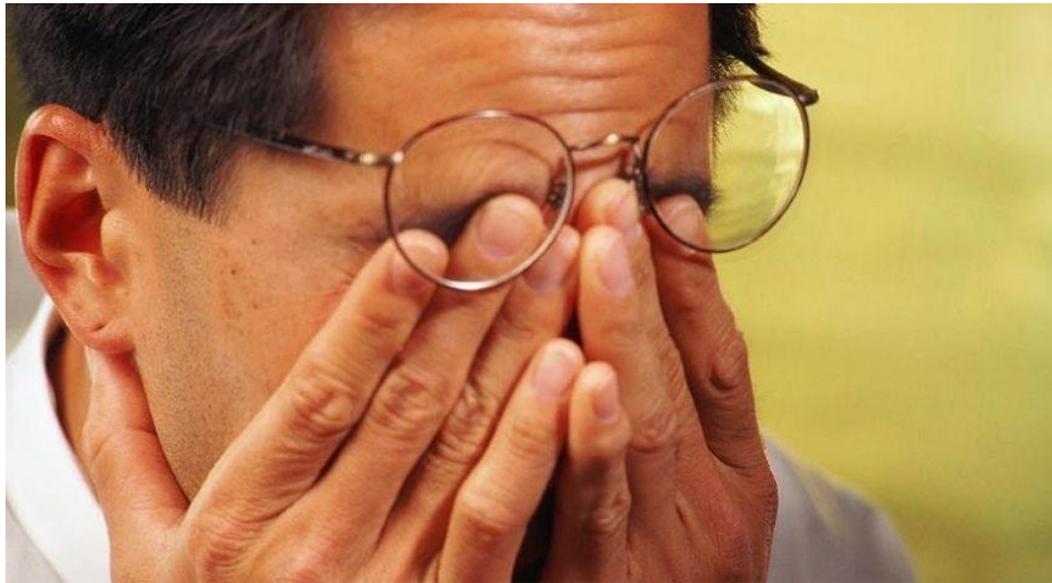


## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ КАТАРАКТЫ:

- ✓ ухудшение зрения в сумерках,
- ✓ искажение изображения,
- ✓ темные пятна перед глазами,
- ✓ легкая белая пелена,
- ✓ снижение остроты зрения, в далеко зашедших стадиях до предметного зрения или светоощущения,
- ✓ при быстром прогрессирующем помутнении и набухании хрусталика нередко наблюдается острое повышение внутриглазного давления, сопровождающееся сильными болями в глазу,
- ✓ появление или увеличение близорукости при уплотнении и помутнении ядра хрусталика.

# ГЛАУКОМА

- **Глаукома** - это хроническое прогрессирующее заболевание глаза, при котором повышается внутриглазное давление (ВГД) и поражается зрительный нерв. При этом зрение снижается, вплоть до наступления необратимой слепоты.



# Чем опасна глаукома

В России больных глаукомой более 1 млн. человек.

Глаукома занимает 1 место среди причин инвалидности по зрению. Такие цифры связаны с тем, что глаукома протекает бессимптомно, вплоть до проявления существенных зрительных функций.

# Основные признаки глаукомы

- 1) Туман перед глазом;
  - 2) Появление радужных кругов вокруг источников света;
  - 3) Сужение поля зрения постепенно.
  - 4) Внутриглазное давление выше 25 мм.рт.ст.
  - 5) При глаукоме бывает и внезапное ухудшение зрения при резком повышении внутриглазного давления.
- Происходящие изменения необратимы, поэтому так важно вовремя начать лечение.

# Факторы риска

- Родственники больных глаукомой
- Больные сахарным диабетом
- Больные гипертонической болезнью



# Острое нарушение кровообращения на глазном дне

- О.Н.К. возникает при о. непроходимости центральной артерии, вены и в о. нарушении кровообращения в стволе зрительного нерва.
- Причина – вследствие спазма, эмболии или тромбоза (соответственно самой артерии, вены или их ветвей)

# Основные признаки

- Резкое снижение зрения, при О.Н.К. центральной артерии, как правило наступает полная слепота, если в одной из ветвей – наступает выпадение поля зрения.
- Никаких болевых ощущений в глазу нет.

# СРОЧНО!

1. Сосудорасширяющие препараты.
2. Снижение артериального давления.
3. Консультация офтальмолога.



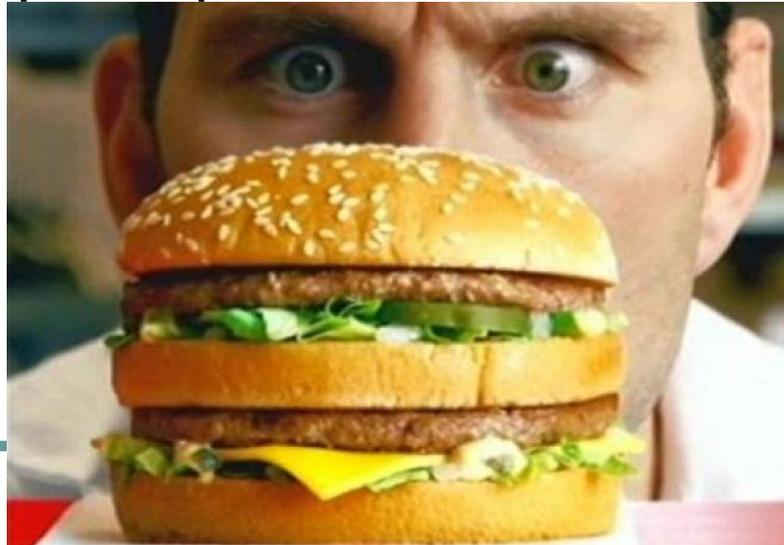
# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

**Охрана собственного здоровья** - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.



# Рациональное питание

- В возникновении болезней глаз способствует несоблюдение основных принципов здорового образа жизни. Например, неправильное питание человека в течение длительного периода жизни, когда происходит чрезмерное употребление копчёностей, жареного, фастфуда, сладкого и белков, недостаточная двигательная активность, стрессы и перенапряжения, недостаток сна.



# ПИТАНИЕ

- Чтобы поддерживать зрение в тонусе, организм должен получать все необходимые витамины и микроэлементы.



# ПИТАНИЕ

- Для укрепления глазной оболочки нужны продукты, богатые кальцием, - творог, молоко и молочные продукты.



# ПИТАНИЕ

- Продукты с природным желтым красителем, которые содержат витамин А (каротин) - морковь, тыква, абрикосы.



# ПИТАНИЕ



- Черника и смородина - кладезь витамина С, они вобрали в себя вещества, способствующие правильному кровообращению головного мозга, соответственно и глаз.

# ПИТАНИЕ

- Не обойтись и без полиненасыщенных жирных кислот в составе рыбы и рыбьего жира, без растительных жиров (семечки, особенно черные, орешки).



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Оптимальная двигательная активность укрепляет здоровье, снимает стресс, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- При выполнении некоторых занятий спортом, например, при езде на велосипеде происходит фокусировка взгляда на дальних объектах, что служит своеобразной гимнастикой для глаз.



# СРЕДСТВА И СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

- переключение с неприятных событий на то, что приносит порой, радость, а иногда и просто позволяет не думать о том, что произошло – это могут быть ваши увлечения, физическая активность, музыка;
- жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях «на здесь и сейчас», а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого.



Пункт неотложной  
офтальмологической помощи

**г.Ижевск, ул.Ленина, 98а**

**круглосуточно**

Сайт БУЗ УР «РОКБ МЗ УР»

**<https://zrenie1.ru>**

**<https://vk.com/clubrokb>**

Позаботьтесь о защите своих глаз  
и зеркала души прослужат  
долгую и верную службу





*Будьте  
здоровы!*