

Гигиена зрения.

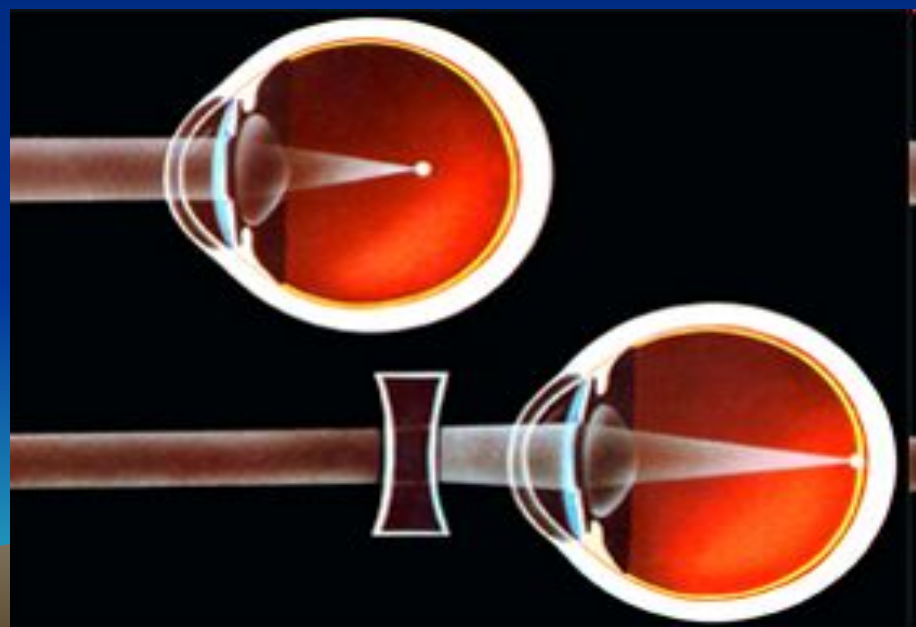
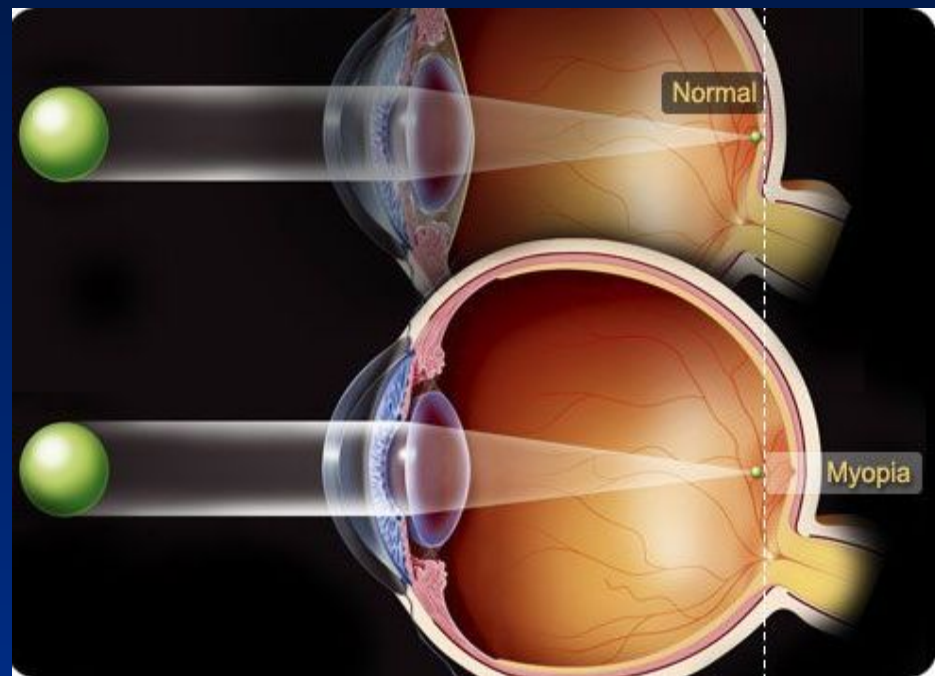
*Предупреждение глазных
болезней.*



- Наиболее уязвима к инфекции соединительная прозрачная оболочка глаза — конъюнктива.
- Она покрывает заднюю поверхность век и переднюю часть глаза до роговицы.
- При раздражении пылью, химическими веществами она краснеет и нагнаивается. Возникает конъюнктивит.
- Глаза чешутся, болят, слезятся. Иногда ощущается неприятная резь.
- Характерным признаком конъюнктивита является слипание глаз от гноя по утрам.
- Причиной конъюнктивита могут быть микробы или вирусы, которые заносятся в глаз грязными руками или воздушно-капельным путем. Бывает аллергический конъюнктивит.



- В близоруких глазах изображение фокусируется перед сетчаткой.
- Близорукие относительно хорошо видят детали близко расположенных предметов, но плохо видят вдаль.
- Близоруким назначают двояковогнутые линзы очков, рассеивающие свет.
- Линзы для близоруких — с отрицательными диоптриями.
- Стекла очков подбираются для каждого глаза отдельно и индивидуально каждому человеку. Например, рецепт на очки OD = -5 Б, OS = -4Б означает: очки для близорукого человека, линза для правого глаза минус 5 диоптрий, линза для левого глаза минус 4 диоптрии.



- В близоруких глазах изображение фокусируется позади сетчатки.
- Дальнозоркие хорошо видят отдаленные предметы, но плохо видят то, что расположено вблизи от глаз.
- Дальнозорким назначают двояковыпуклые линзы, усиливающие преломление лучей..
- Линзы для дальнозорких — с положительными диоптриями.
- Стекла очков подбираются для каждого глаза отдельно и индивидуально каждому человеку. Например, рецепт на очки OD = +5Б, OS = +4Б означает: очки для близорукого человека, линза для правого глаза плюс 5 диоптрий, линза для левого глаза плюс 4 диоптрии.



- Нарушения преломляющей способности глаза могут быть следствием нарушений гигиены зрения, таких как привычка слишком низко наклоняться над книгой, а также чтение в транспорте или лежа, при недостаточном освещении, при источнике света, расположенном справа, при бликующей поверхности рабочего стола.
- Дети, как правило, рождаются дальнозоркими, но хрусталик до поры до времени компенсирует этот недостаток.
- В пожилом возрасте хрусталик не может изменять свою кривизну в прежней степени, а дальнозоркость становится очевидной.
- Поэтому к старости большинство людей становятся дальнозоркими и вынуждены пользоваться очками.

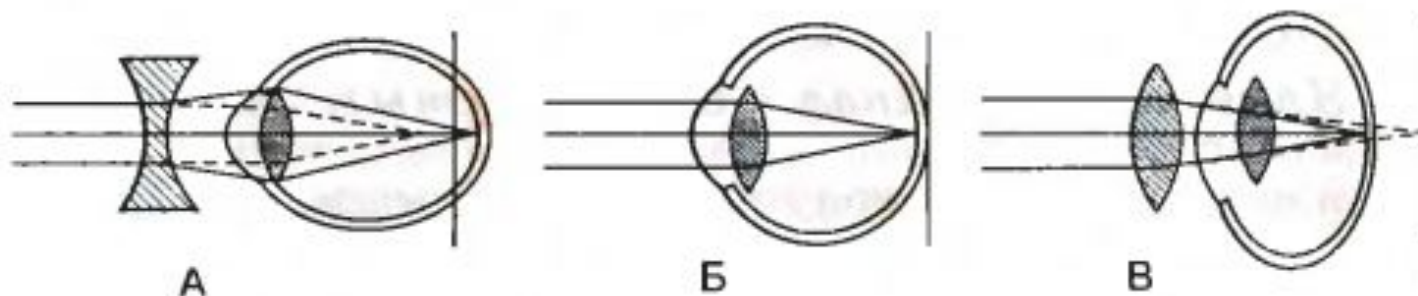
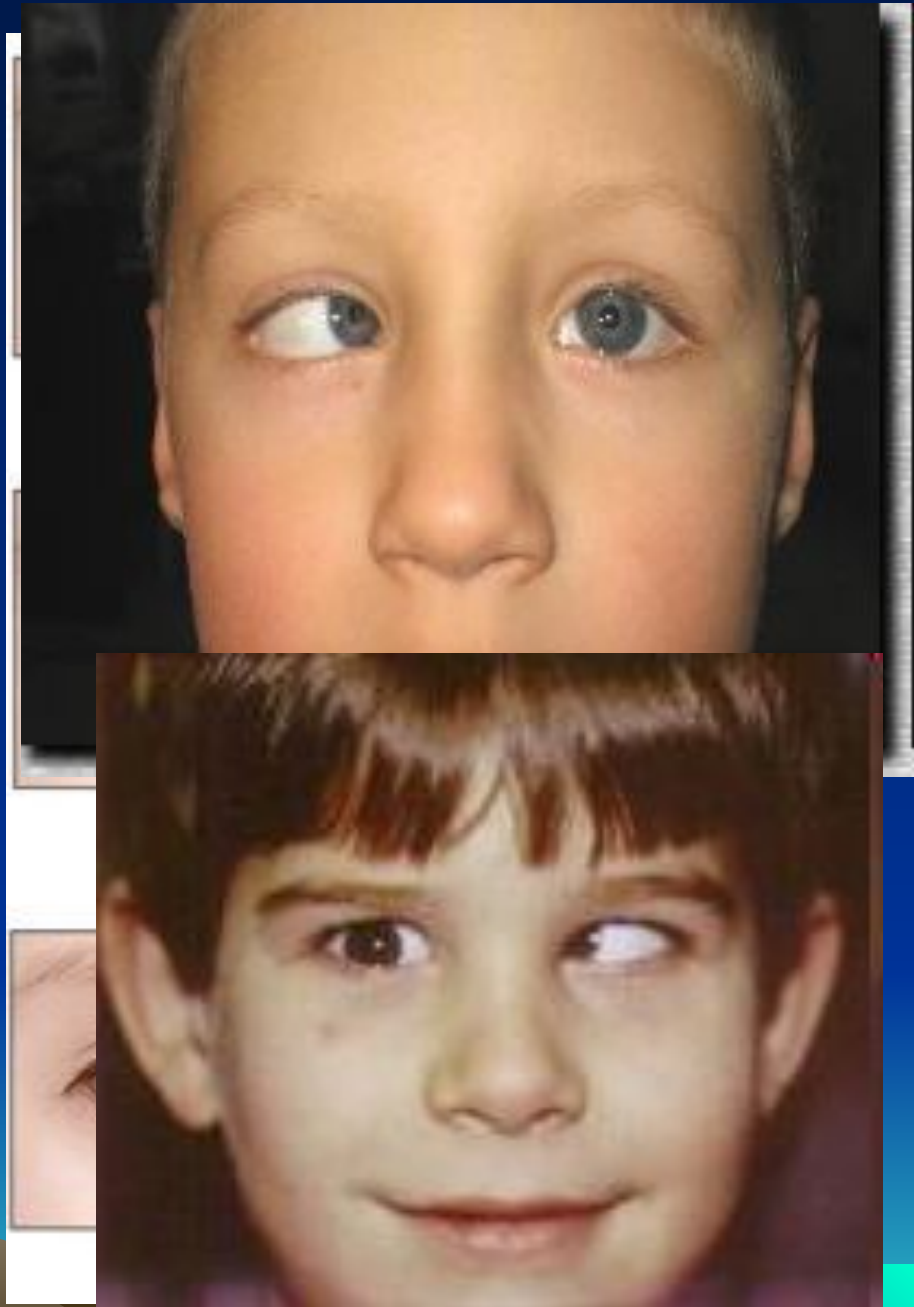
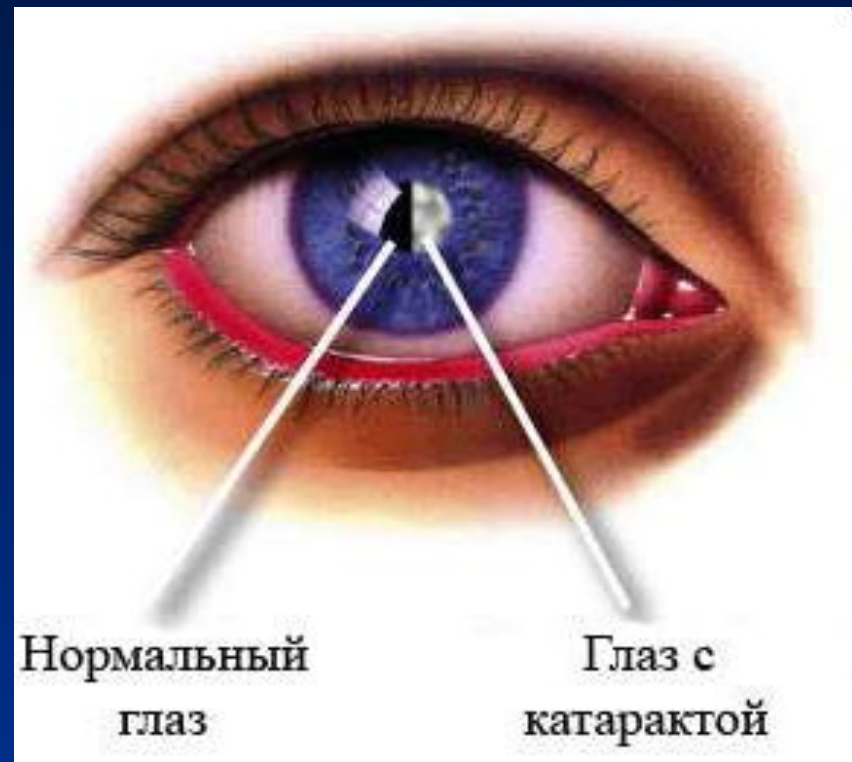


Рис. 104. Фокусировка лучей, попадающих в глаз от удаленного предмета: А — у близорукого человека; Б — у человека с нормальным зрением; В — у дальнозоркого человека

- Информация в головной мозг поступает отдельно от каждого глаза и попадает на соответствующие участки зрительной зоны коры большого мозга.
- Если преломление в левом и правом глазах неодинаково, а на сетчатке возникает резкое изображение от одного глаза и расплывчатое от другого, то второй глаз отключается, зрачок перемещается в сторону носа или виска.
- Информация от него идет слабая и не мешает работающему глазу. Без систематических упражнений зрение в косящем глазу падает.
- Если не лечиться, то этот глаз может вообще утратить способность видеть.
- Исправить положение позволяют очки.



- Хрусталик состоит из прозрачных клеток эпителиальной ткани. С возрастом в этих клетках может возникнуть кристаллизация. Тогда прозрачность хрусталика нарушается — возникает катаракта.
- Этому способствуют нарушения обмена веществ, травмы, отравления ртутьсодержащими веществами, радиоактивное облучение.
- Помутневший хрусталик офтальмологи (глазные врачи) удаляют. Больному выписывают очки с большими диоптриями. Применяется также искусственный хрусталик, который заменяет удаленный.



Домашнее задание

- § 50

