

# **+** ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

Автор Медведева С.И.  
учитель биологии высшей категории  
МОУ СОШ № 3 г.Ельни  
Смоленской области

**Офтальмология** – наука, изучающая анатомию, физиологию органа зрения, заболевания, относящиеся к органу зрения, а также структуру слепоты.

Задачи офтальмологии – максимальное уменьшение количества слепых и слабовидящих.

По данным ВОЗ в мире насчитывается 42 миллиона слепых и слабовидящих. Причем ежегодно наблюдается увеличение этого показателя, и прирост составляет 3-6% в год.



# НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Одной из важных характеристик зрения является острота зрения.

Острота зрения определяет предельную способность глаза различать мелкие детали в поле зрения.

Острота зрения зависит от общей освещенности, контраста деталей изображения на определенном фоне и других причин.

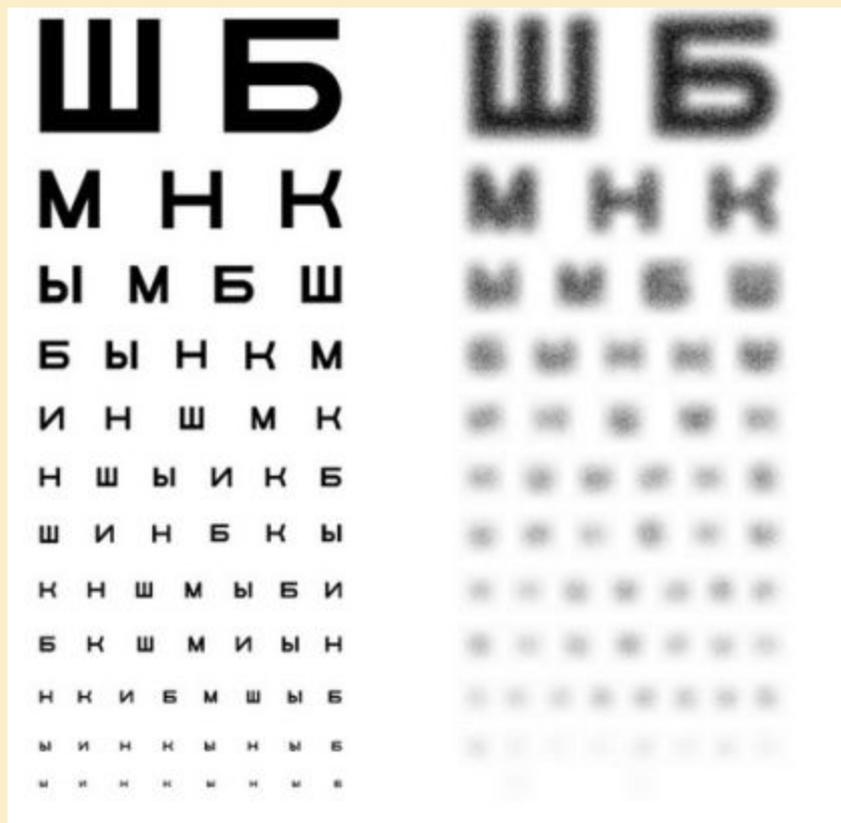
Наиболее часто встречающиеся нарушения зрения - это близорукость и дальнозоркость.

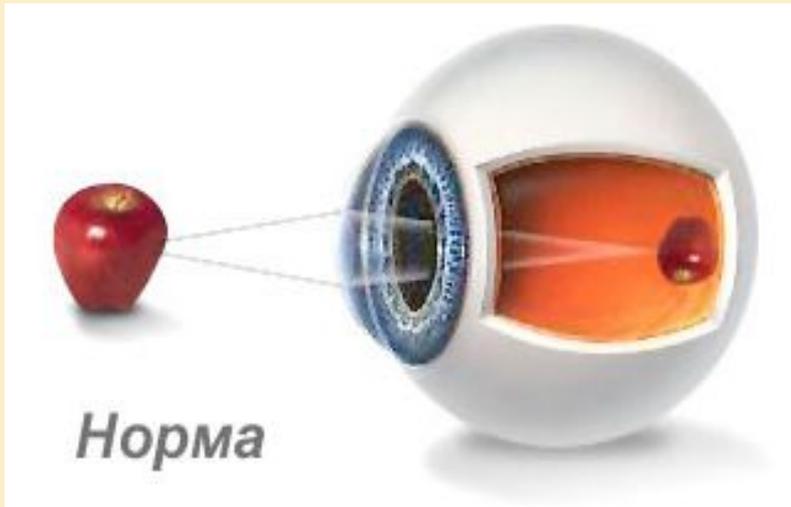
Наличие этих нарушений устанавливает врач при измерении остроты зрения с помощью специальных таблиц.



# БЛИЗОРУКОС

**Ть** Это нарушение работы глаза, которое проявляется в снижении четкости зрения вдаль.

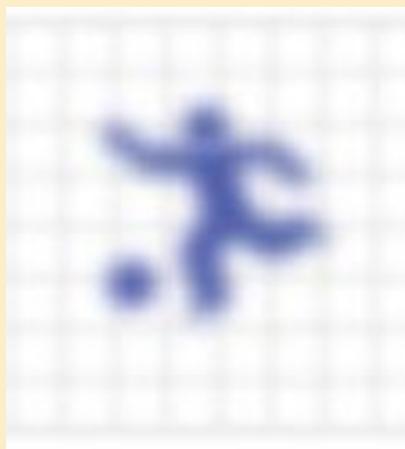




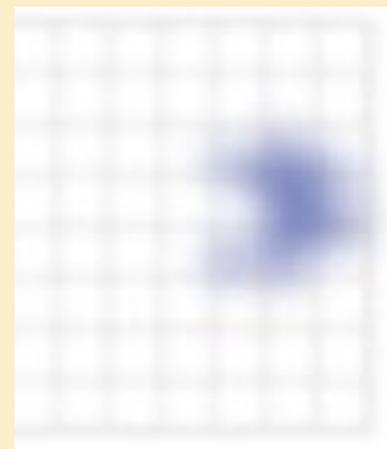
В близоруких глазах изображение фокусируется перед сетчаткой.



**В  
близки**



**В  
дали**



Близоруким людям тяжело дается видеть номера маршрутов общественного транспорта, прочитывать дорожные знаки, а также различать другие предметы на расстоянии.

При этом, близорукие могут хорошо видеть на близком расстоянии.

# ПРИЧИНЫ БЛИЗОРУКОСТИ



- чрезмерная зрительная работа на близком расстоянии от предмета (без отдыха для глаз и при плохом освещении);

- наследственная предрасположенность, выражающаяся в особенностях строения глазного яблока и обмена веществ в нем;

- ослабленная склера, которая не оказывает должного сопротивления чрезмерному росту глаза;

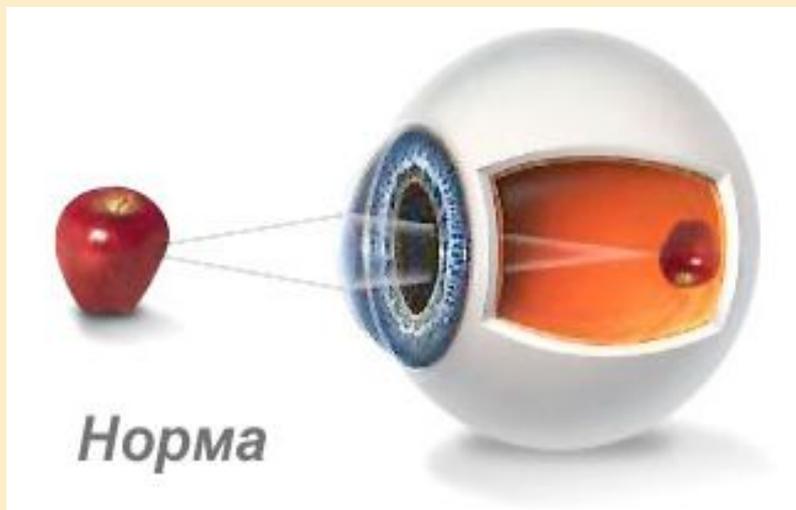
- недостаточно развитая аккомодационная мышца глаза, которая отвечает за "настрой" хрусталика на разные расстояния;

- перенапряжение ослабленной

# ДАЛЬНОЗОРКО СТЬ



Это нарушение зрения, при котором ухудшается четкость изображения предметов, находящихся на близком расстоянии (20–30 см от глаз).



В дальнозорких глазах изображение фокусируется за сетчаткой.



У людей, страдающих дальнозоркостью, постоянно напряжена аккомодационная мышца, поэтому часто возникает зрительное переутомление и головная боль.

# СИМПТОМЫ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

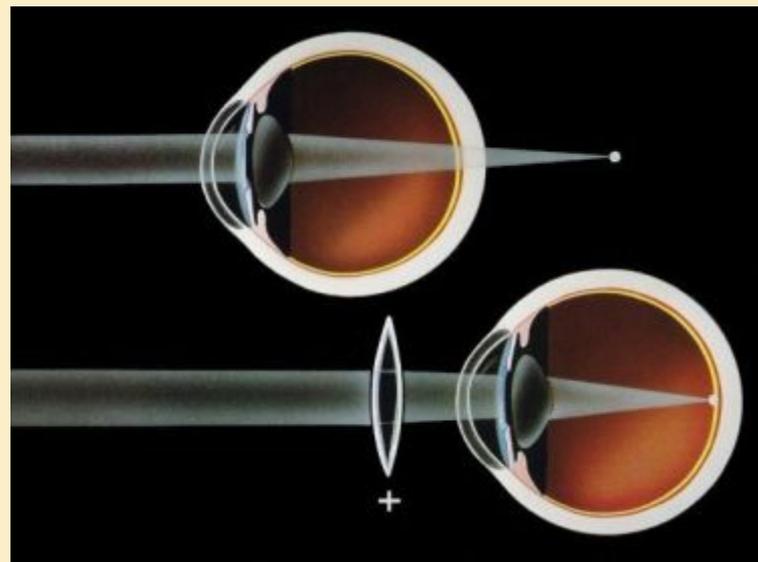
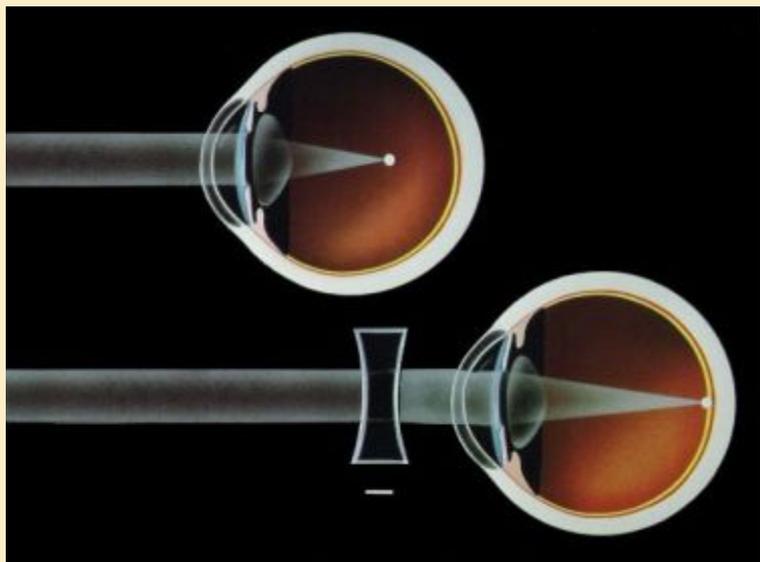


- плохое зрение вблизи;
- плохое зрение вдаль (при больших степенях дальнозоркости);
- повышенная утомляемость глаз при чтении;
- перенапряжение глаз при работе (головные боли, жжение в глазах);
- косоглазие и "ленивые" глаза у детей;
- частые воспалительные болезни глаз (блефариты, ячмень, халязион, конъюнктивит)

Если Вас беспокоят симптомы дальнозоркости, то Вам необходимо пройти полное офтальмологическое обследование для выяснения особенностей патологии и выбора метода коррекции зрения.



# КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ





# ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

- 1) хорошее освещение рабочего места,
- 2) расположение источника света слева,
- 3) расстояние от глаза до рассматриваемого предмета должно быть около 30—35 см.

Чтение лежа или в транспорте приводит к ухудшению зрения, так как из-за постоянно меняющегося расстояния между книгой и хрусталиком происходит ослабление эластичности хрусталика и ресничной мышцы.

Глаза следует беречь от попадания в них пыли и других частиц, слишком яркого света.

# ИСТОЧНИКИ МАТЕРИАЛОВ

- [\\_ http://www.vcsberdsk.ru/articles/2010/04/26/13596](http://www.vcsberdsk.ru/articles/2010/04/26/13596)
- [http://owww.medicus.ru/?cont=article&art\\_id=14632&toprint=](http://owww.medicus.ru/?cont=article&art_id=14632&toprint=)
- <http://www.mediccity.ru/directions/9>
- <http://www.piedmonthospital.org/diw/Content.asp?PageID=DIW009707&More=DIW>
- <http://otvetin.ru/goroskopgadezo/page/14/>
- <http://kokoryan.livejournal.com/19338.html>
- <http://glazki69.ru/astigmatizm.php>
- <http://www.lit-clinic.ru/doctors/ophthalmologist/>
- [http://www.tedmontgomery.com/the\\_eye/eyephotos/Farsightedness-grphc.html](http://www.tedmontgomery.com/the_eye/eyephotos/Farsightedness-grphc.html)
- [http://www.tedmontgomery.com/the\\_eye/eyephotos/Nearsightedness-grphc.html](http://www.tedmontgomery.com/the_eye/eyephotos/Nearsightedness-grphc.html)
- <http://www.morepozitiva.com/sonnik-tolkovanie-snov/tolkovanie-sna-blizorukost.html>
- <http://my.mail.ru/community/wwwsibvaleo/journal>
- <http://newsliga.ru/index.php?nma=news&fla=stat&nums=5698>
- [http://soft-drivers.my1.ru/news/vred\\_kompjutera/2011-03-26-32](http://soft-drivers.my1.ru/news/vred_kompjutera/2011-03-26-32)
- <http://alfa.1nsk.ru/blog/?skip=10&find=&page=9>
- <http://vitaly.wellnet.me/Safe-to-see.php>
- <http://forum.hayastan.com/index.php?showtopic=32965>