

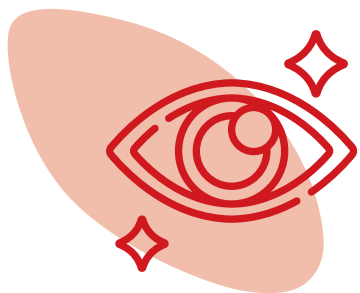
Здоровье глаз:

профилактика
глазных болезней




ПОБЕДА!
1945–2020


**ЗДОРОВАЯ
МОСКВА**



Орган зрения — глаз — это периферическая часть зрительного анализатора.

Зрение позволяет:

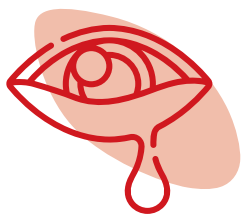


получить **80-85%** информации об окружающем мире



создать представление о величине, форме и цвете предметов, их пространственном расположении





Основные возрастные заболевания глаз

● Глаукома

● Пресбиопия

● Катаракта

● Возрастная макулодистрофия

● Диабетическая ретинопатия



Заболевания и состояния, которые могут вызвать нарушения зрения:

• Артериальная гипертензия

• Переутомление,
хроническое недосыпание,
частые стрессы

• Механические
повреждения глаз

• Эндокринные заболевания

• Глазные инфекции

Меры профилактики глазных болезней:



Посещение врача-офтальмолога 1 раз в год



Соблюдение правил чтения и просмотра телевизора



Здоровое питание



Своевременное выявление и лечение заболеваний



Упражнения для снятия усталости глаз



Оздоровление организма



Профилактика глазного травматизма



Профилактика глазных болезней



Чередование труда и отдыха для глаз

Нарушение зрения можно предотвратить или вылечить!



Полезные продукты:

- **Витамин А:** говяжья и свиная печень, рыбий жир, яичные желтки, сливочное масло, тыква, красная морковь, капуста, листья шпината и щавеля
- **Витамин С:** апельсины, клюква, облепиха, черешня, красный перец, шиповник, рябина, петрушка, яблоки, щавель, белокочанная капуста, черника и черная смородина
- **Витамины группы В:** молочные продукты, яйца, печень, почки, рыба



Ограничивайте потребление:

- соленой, копченой или обработанной нитратами пищи
- животных жиров, а также других жиров и масел
- алкоголя

**Избегайте переедания
и развития ожирения**



Гигиена органа зрения:



Ежедневно
промывайте
глаза



В летний период
используйте
солнцезащитные
очки



Используйте **только**
индивидуальные
средства гигиены,
косметику для глаз



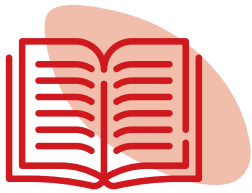
Не трите
и **не прикасайтесь**
к глазам грязными
руками



Обязательно
удаляйте косметику
перед отходом
ко сну



Мойте руки перед
закапыванием
глазных капель



Соблюдение правил чтения

- 1** За столом свет должен падать с левой стороны *для левшей — с правой*
- 2** При чтении книги на диване, кресле расположите светильник — сверху, несколько сзади
- 3** Свет должен быть достаточной интенсивности, не должен «резать» глаз
- 4** Прямой свет не должен попадать в глаза
- 5** Расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть около 30–40 см
- 6** Избегайте чтения в движущейся машине, автобусе, электричке
- 7** Давайте своим глазам разнообразную нагрузку, каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30 секунд

