

СОХРАНИТЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ!

Специалисты - офтальмологи назвали
близорукость эпидемией 21 века



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ КЗР



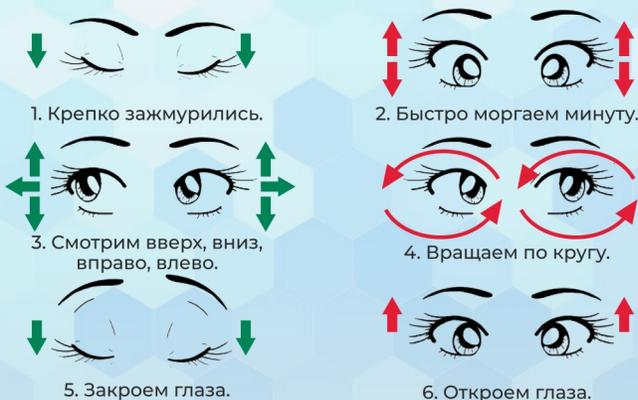
Факторы отрицательно влияющие на зрение:

- ✓ длительное использование гаджетов;
- ✓ неправильная организация и освещение рабочего места;
- ✓ чтение в движении и при недостаточном освещении;
- ✓ воздействие ультрафиолетового излучения;
- ✓ курение;
- ✓ алкоголь;
- ✓ нарушение гигиены глаз.

Как сохранить зрение?

- 1 Ежегодно посещайте врача-офтальмолога.
- 2 Обязательно носите рекомендованные вам очки (линзы).
- 3 Организуйте достаточное освещение на рабочем месте.
- 4 Используйте средства индивидуальной защиты глаз (при необходимости): специальные очки, щитки, маски.
- 5 Обязательно носите солнцезащитные очки, выбрав модель с пометкой UV 400.
- 6 Употребляйте больше свежих овощей, фруктов и ягод.
- 7 Откажитесь от вредных привычек.
- 8 Ежедневно гуляйте на свежем воздухе и спите минимум 7 часов.
- 9 Пользуйтесь гаджетом или читайте книгу при хорошем освещении, в положении сидя.
- 10 Каждые 30 минут работы сделайте перерыв на 1-2 минуты, посмотрите вдаль или сделайте зарядку для глаз.

Гимнастика для глаз



Правила работы за компьютером:

- ✓ монитор должен стоять на столе не ближе 70 см от глаз;
- ✓ монитор ставьте таким образом, чтобы на него не падали блики от окна или ламп;
- ✓ каждый час имеет смысл делать перерывы в работе за компьютером на 5-10 минут;
- ✓ старайтесь чаще моргать или использовать глазные капли.



СОХРАНИТЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ!

Зрение – это подарок природы, который надо беречь. От него зависит качество жизни, способность работать и обслуживать себя. В век высоких технологий человек много времени проводит за экраном гаджета, что существенно сказывается на качестве зрения.

Помимо гаджетов ухудшению зрения способствует воздействие ультрафиолетового излучения, неправильная организация и освещение рабочего места, вредные привычки, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха.

Симптомы ухудшения зрения

- ✓ Расплывчатое видение предметов, рассмотреть которые ранее не представляло труда.
- ✓ Слезотечение и зуд в области глаз.
- ✓ Покраснение, боль и сухость в глазах.

Проблемы со зрением могут сигнализировать о наличии других болезней, таких как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, болезни щитовидной железы, позвоночника.

Причины снижения зрения и как его сохранить?

1. При длительном фокусировании на близком расстоянии (работа за компьютером, телефоном, чтение книги) мышцы глаз утомляются. Для их расслабления необходимо через каждые 20-30 минут смотреть вдаль или делать упражнения для глаз в течении 1-2 минут: движения вправо-влево, резко зажмурить глаза на несколько секунд, быстро поморгать, описать взглядом восьмерку, посмотреть вдаль. Также полезно выполнять гимнастику для шеи, поскольку она улучшает кровоснабжение головы.
2. Ежегодный осмотр у офтальмолога позволит не только выявить заболевания глаз, но и избежать прогрессирования уже имеющейся патологии.
3. Организуйте правильное освещение рабочего места. Свет должен быть белым, а площадь освещения должна занимать всю рабочую зону. Сохраняйте во время рабочего процесса прямую осанку, это важно для нормальной циркуляции крови, в том числе и в области головы.
4. Защищайте глаза от ультрафиолетового излучения и прямого попадания света, иначе можно повредить сетчатку. Для этого используйте специализированные темные очки с УФ-защитой, как за рулем, так и в летнее время (предпочтение отдаем линзам с пометкой UV 400).
5. Если врач прописал вам очки, следует обязательно их носить. Очки помогают снизить нагрузку на глазные мышцы и предотвратить развитие многих заболеваний глаз.

6. Необходимо достаточное поступление витаминов, особенно важны для зрения витамин А, Е, С и витамины группы В. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать продукты, которые их содержат: морковь, цитрусовые, рыба, печень, яйца, зеленые овощи и листовая зелень.
7. Откажитесь от вредных привычек. Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки.
8. Защищайте глаза, используя специальные защитные очки, щитки и маски всегда, когда есть риск их травмирования. Например, при выполнении строительных, ремонтных работ или при плавании в бассейне.
9. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. На улице мы рассматриваем объекты на расстоянии, тем самым даем мышцам глаз расслабиться. Полезное влияние на зрение оказывает и естественное освещение, оно улучшает фокусировку глаза на объекте, делая его более ясным и четким.
10. Отведите достаточное количество времени для сна, 7-8 часов в сутки. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.
11. При чтении и работе с гаджетом:
 - ✓ соблюдайте расстояние от глаз до источника = 30-50 см,
 - ✓ не читайте и не пользуйтесь гаджетом при недостаточном освещении,
 - ✓ не читайте и не пользуйтесь гаджетом на ходу или лежа.

Правила работы за компьютером

1. Монитор компьютера должен стоять на столе **не ближе 70 см от глаз**, его середина должна приходиться чуть ниже уровня прямого взгляда. В категорию риска попадают все ноутбуки и нетбуки — их достаточно трудно отодвинуть на нужное расстояние.
2. Монитор ставьте таким образом, чтобы на него **не падали блики от окна или ламп**. Работать в полной темноте тоже вредно. Лучше, если рабочее место будет освещено настольной лампой, положение которой легко отрегулировать.
3. Каждый час имеет смысл делать **перерывы в работе за компьютером на 5-10 минут**. Сделайте рекомендуемую гимнастику для глаз. Пройдитесь, сделайте несколько упражнений позволяющих снять напряжение мышц туловища от однообразной позы.
4. Старайтесь не работать ночью и дольше продолжительности стандартного рабочего дня.
5. Понаблюдайте за собой — не слишком ли пристально вы смотрите на экран компьютера, и не стоит ли начать **моргать чаще**, смачивая слезой роговицу? При необходимости **закапывайте увлажняющие глазные капли**.

Если Вы заметили, что в течение рабочего дня появляется в глазах боль и дискомфорт, чувствуется сухость и усталость в глазах — не откладывайте визит к офтальмологу. Врач назначит лечение или подберет нужные Вам очки. Это позволит сохранить зрение, работоспособность и общий позитивный настрой.