

Профилактика близорукости



По данным Всемирной организации здравоохранения, на данный момент около 1 миллиарда людей в мире носят очки или контактные линзы, т. е. имеют те или иные проблемы со зрением. И год от года растет число тех, кто страдает [близорукостью](#). Причины этого – в особенностях образа жизни современного человека, в не всегда правильном отношении к здоровью собственных глаз.

А между тем прогрессирование близорукости можно приостановить, для чего необходимо соблюдать совсем несложные правила – следить за общим состоянием организма, чаще бывать на свежем воздухе, высыпаться... И, конечно, заботиться непосредственно о зрении.

Гигиена зрения

Под гигиеной зрения подразумевается комплекс мер предосторожности, позволяющих не допустить создания условий, способствующих развитию близорукости и других заболеваний глаз. Такие меры могут включать в себя:

- **Соблюдение правильного режима зрительной работы**
При длительной и напряженной зрительной работе на близком, фиксированном расстоянии в несколько раз снижается частота моргания. Поверхность роговицы «пересыхает», слезная пленка обновляется значительно реже. Возникшие вследствие этого жжение, резь в глазах, сухость, дискомфорт – первые признаки появившегося «синдрома сухого глаза». При этом продолжительное напряжение зрительного аппарата, получившее название «спазм аккомодации», приводит к замедлению или

даже застою необходимых обменных процессов в структуре глаза и как следствие развитию близорукости. Наиболее часто с проблемами, возникающими ввиду несоблюдения режима зрительной работы – усталостью глаз, головными болями, выраженным дискомфортом в органах зрения – сталкиваются люди, подолгу просиживающие за компьютером или со смартфоном. Подобные состояния объединяются под общим названием «компьютерный синдром».



- **Обеспечение равномерного и достаточного освещения**
Одно из необходимых условий для нормальной зрительной работы — хорошее и, главное, правильно подобранное освещение. Очень важно помнить, что свет на рабочем столе, должен быть установлен таким образом, чтобы это было комфортно для ваших глаз. Он должен быть не слишком ярким, чтобы не ослеплять вас, но и не слишком темным, чтобы в процессе работы глаза не испытывали чрезмерного перенапряжения. Желательно, чтобы освещение было равномерным, исключая дискомфорт при переводе взгляда от более яркого предмета к более темному. Наиболее целесообразно совмещение местного и общего света, так как при использовании только локального освещения оно не может дать необходимую равномерность.
Если вы работаете в офисе, то следует использовать смешанное освещение — дневное и искусственное. Желательно, чтобы световые потоки не воспринимались глазом, как отдельные. Отсутствие перепадов в свете идеально для здоровья глаз. Кроме того, постарайтесь исключить из поля зрения во время работы различные бликующие или отражающие поверхности.
- **Соблюдение правильного режима чтения**
Во время езды в транспорте из-за неровностей дороги, а также при чтении лежа под влиянием дыхания, сердцебиения, дрожания рук книга, журнал и глаза читающего находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазу при помощи аппарата аккомодации приходится

постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различения, что приводит к быстрому переутомлению зрительной системы, а при длительности — спазму аккомодации. Расстояние до книги, журнала, газеты должно быть не менее 30–40 см. С учетом образа жизни современного человека, все вышесказанное в равной степени относится к соблюдению правильного режима чтения с экранов различных мобильных устройств – смартфонов, планшетов и т. д.

- **Регулярное выполнение упражнений зрительной гимнастики**

Гимнастика для глаз



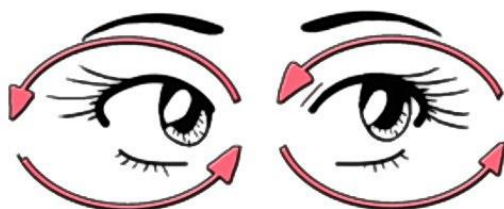
1. Крепко зажмуриться пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Питание для глаз

Для здорового функционирования зрительной системы необходимо, чтобы глаза получали достаточное и полноценное питание. Ученые советуют чаще употреблять в пищу антиоксиданты зеаксантин и лютеин, а также обязательно включать в рацион докозагексаеновую и эйкозапентаеновую кислоты, – причем пугаться таких сложных наименований не стоит, все эти вещества содержатся в самых обычных продуктах.



Старайтесь перекусывать яблоками, клубникой, брокколи, яйцами и другими продуктами, являющимися источниками уже упомянутых зеаксантина и лютеина. Лосось, скумбрия, форель и т.д., богатые докозагексаеновой и эйкозапентаеновой кислотами (иначе их называют омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами) могут стать отличным подспорьем в профилактике не только близорукости, но и других заболеваний глаз. Балуйте свои глаза продуктами с высоким содержанием витаминов А, С, Е, бета-каротина, витаминов группы В.

Пейте соки из свежих овощей – свеклы, сельдерея, моркови, а также зеленые и травяные чаи с ромашкой, чабрецом и душицей, не забывая подсластить их ложечкой липового меда, признанного учеными буквально кладезем микроэлементов, полезных для зрения.



ВАЖНО!

Продумывая рацион питания, стоит учесть, что не так важно количество полезных продуктов, употребляемых одновременно, как регулярность их появления на столе – ведь витамины и другие полезные вещества требуются человеку в размере всего лишь суточной нормы, напитать зрительную систему на будущее, авансом, – невозможно.

Кроме того, необходимо понимать, что предотвратить и тем более излечить заболевания глаз исключительно при помощи диеты вряд ли возможно. Правильное питание – всего лишь часть комплексной заботы о зрении.

И с особой осторожностью стоит относиться к БАДам, использовать которые лучше только после консультации со специалистом.

Аппаратные процедуры

Эффективным методом профилактики близорукости могут стать аппаратные процедуры, тренирующие зрение и улучшающие кровоснабжение глаз. Такая терапия рекомендована ведущими российскими и зарубежными офтальмологами как результативный способ оказания положительного воздействия на зрительную систему, в особенности на формирующиеся органы зрения ребенка. Занятия по аппаратным методикам можно сравнить с тренировками в спорте. Если проводить их регулярно, с соблюдением всех рекомендаций врача, выступающего в данном случае в роли своеобразного тренера, – эффект не заставит себя ждать.



Большой выбор терапевтических методик – с использованием компьютерных программ «Паучки», «Крестики», «Цветок», «Чибис», «Клинок», «Eye», «Relax», основанных на сочетании специфической зрительной стимуляции с возбуждением зрительных центров в коре головного мозга, вакуумный массаж, инфракрасная лазерная терапия и т. д. – позволяет подходить к каждому пациенту индивидуально. При составлении лечебно-профилактических программ учитываются не только особенности состояния зрительной системы, но и характер, и предпочтения пациента, что важно для создания психологического комфорта во время занятий.

Узнать об актуальном состоянии своей зрительной системы и о том, какие меры профилактики близорукости будут наиболее эффективны в вашем случае, можно, получив консультацию врача-офтальмолога во время планового [диагностического обследования](#). Посещать специализированную клинику взрослым рекомендуется не реже одного раза в год, детям – в возрасте 3-12 месяцев, 3, 5, 7 лет и далее ежегодно.