

5 простых советов, как сохранить здоровье глаз



13 октября 2022 г., во всем мире отмечали День зрения. Это прекрасный повод вспомнить несколько простых советов, которые помогут просто и эффективно заботиться о здоровье глаз.

1. Поверяйте зрение регулярно

Делать это нужно не реже 1 раза в год. Процедура позволит не только выявить существующие нарушения зрения, но и поможет избежать болезней глаз и диагностировать многие другие заболевания на ранней стадии.

2. Используйте средства коррекции, если необходимо

Существует мнение, что в очках или контактных линзах глаз «перестает работать», и от средств коррекции нужно «отдыхать», иначе глаза совсем «расслабятся». Однако многочисленные исследования доказывают, что это заблуждение. Отсутствие коррекции или недостаточная коррекция не «тренируют» глаза, а наоборот – приводят к постоянному напряжению глазной мышцы и часто к дальнейшему ухудшению зрения, а также усталости глаз и головным болям. Поэтому важно носить очки или линзы, если у вас есть проблемы со зрением.

3. Снимайте напряжение с глаз

При продолжительной работе на близком расстоянии располагайте предмет (монитор, планшет, книгу и др.) не ближе, чем на расстоянии 30–40 см от глаз. Каждый час отвлекайтесь от работы и в течение нескольких минут делайте зарядку для глаз

или переводите взгляд на предметы на расстоянии 20 шагов от вас. Старайтесь совершать ежедневные прогулки, чтобы снять лишнюю нагрузку с глаз.

4. Питайтесь правильно и пейте достаточно воды

Выбирайте пищу с достаточным содержанием полезных элементов и витаминов А, С, Е, D. Они содержатся в витаминных комплексах, а также в продуктах (например, в авокадо, моркови, чернике, брокколи, винограде). Выпивайте не менее 1,5–2,0 л воды в день. Соблюдение питьевого режима поможет избежать сухости и раздражения глаз при продолжительной работе за компьютером.

5. Защищайте глаза от ультрафиолетового излучения

В летний и весенний период, когда солнце наиболее активно, используйте солнцезащитные очки. Отдайте предпочтение контактным линзам с блокировкой УФ-лучей.

«Здоровое зрение – это залог счастливой, комфортной и полноценной жизни. Не откладывайте ваше здоровье на потом!», – комментирует *Ирина Владимировна Лобанова*, канд. мед. наук, председатель координационного совета российской Ассоциации специалистов по контактной коррекции зрения, доцент кафедры офтальмологии педиатрического факультета ФГАОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова».

Источник: Межрегиональная общественная организация «Ассоциация специалистов по контактной коррекции зрения».

Материал принадлежит ООО «ММА«МедиаМедика», любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.