

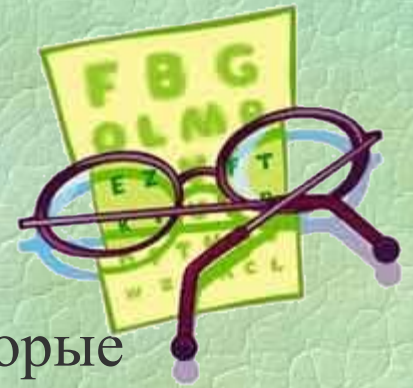


Как уберечь зрение

Все мы знаем, что глаза – это зеркало души, но мало кто заботится о них так, как они того заслуживают.

В повседневной жизни так много аспектов, которые могут негативно сказываться на зрении, и очень важно минимизировать их влияние на наше здоровье. В более раннем возрасте избежать вредных привычек, влияющих на зрение.

Помните, как в детстве мама орчала, когда мы садились к компьютеру. Что



## Действие ультрафиолета



В солнечные дни всегда надевайте шляпу или солнечные очки, чтобы защитить глаза от ультрафиолета. Подставляя глаза под действие УФ-лучей, вы можете повредить сетчатку и повысить риск развития катаракты. Кроме того, есть риск получить рак кожи на веках. Долгое воздействие ультрафиолета на глаза может привести к ожогу роговицы, из-за чего глаза могут болеть, плохо видеть и слезиться.



# Сосудосуживающие капли для глаз



Возможно, эти капли визуально делают ваши глаза более привлекательными, поскольку исчезает краснота, однако этот эффект недолговечен. Обычно такие капли просто сужают кровеносные сосуды, но не устраняют причину воспалительного процесса, который может вернуться довольно быстро и остаться надолго.



# Лечение сухости глаз



Многие современные люди страдают от сухости глаз, которое становится следствием многочасовой работы за компьютером или долгого нахождения в помещении, воздух в котором иссушен центральным отоплением. Решить проблему сухости глаз можно с помощью капель. Однако такие капли включают в свой состав консерванты, и их постоянное применение может привести к раздражению. Наилучшая альтернатива – искусственные слезы, особенно для тех, кому нужно смачивать

глаза более четырех раз в день.



## Слишком много времени перед монитором

**М**органие помогает распределить жидкость по глазу.

Но когда ваше внимание приковано к монитору, вы моргаете реже. А когда жидкость с оболочки глаза постепенно испаряется, появляется ощущение, будто в глаза насыпали песка, и они быстрее устают. То же самое происходит, когда вы долго читаете электронную книгу на небольшом носителе.



Не забывайте время от времени отрывать глаза от монитора/книги и смотреть на какой-нибудь предмет вдалеке.



# Контактные линзы

Обязательно используйте специальные растворы для очистки контактных линз и никогда не промывайте их водой или слюнями. Кроме того, многие офтальмологи рекомендуют снимать линзы каждый день. Также не стоит носить их в ванной, душе, бассейне или на море. Чтобы ваши глаза получали достаточно кислорода, не стоит спать в контактных линзах. Заказывая контактные линзы, сначала посоветуйтесь с офтальмологом, иначе рискуете получить глазную инфекцию.



# Привычка не снимать макияж перед сном

Очень важно ежедневно смывать всю косметику (особенно, вокруг глаз). Желательно делать это сразу по приходу домой, чтобы кожа дышала, ведь любая косметика, даже самая качественная, забивает поры. Не смыв макияж перед сном, вы не только вредите коже лица, но также подвергаете свои глаза риску занесения инфекции.





## Защитные очки

Надевать защитные очки стоит не только во время плавания в хлорной воде. Глаза – наиболее уязвимое место, можно очень легко остаться без зрения. Защитные очки обязательно входят в экипировку рабочих, в особенности тех, кто обрабатывает детали механическим способом. Также рекомендуется носить защиту для глаз даже дома, особенно при выполнении потенциально опасных дел: ремонт, садово-огородные работы. Попадание строительного мусора, пыли, горячего пара, земли, насекомых, ветвей деревьев может травмировать глаза и в худшем случае слепить драгоценного



## Курение

Курение вредит зрению. Оно повышает риск развития катаракты, т.к. препятствует способности организма поставлять питательные вещества и кислород в ткани глаз.



## Визиты к окулисту

Рекомендуется регулярно ходить к специалисту, особенно если у вас проблемы с высоким кровяным давлением или диабет.

Если не лечить диабет, он может привести к слепоте.



## Игнорирование симптомов

Не думайте, что красные глаза, повышенная чувствительность к свету, боль или затуманенность зрения, пройдут сами собой. Все это может указывать на серьезные проблемы со здоровьем, а потому игнорировать эти симптомы нельзя ни в коем случае. Сходите-ка к окулисту, чтобы проверить зрение.



## Влияние 3D на зрение

Многие медики утверждают, что просмотр даже обычного телевизора пагубно влияет на зрение и этот процесс нужно сводить к минимуму.

То же самое касается экранов с трёхмерным изображением. Офтальмологи заметили, что у пациентов, поклонников трёхмерных киносеансов, снижается острота зрения.

Особенно это касается детей, зрительная система которых ещё не до конца сформирована. 3D фильмы оказывают большую нагрузку на глаза, они перенапрягаются, как и глазные нервы, и мышцы.



## Источники:

- <http://bigpicture.ru/?p=486596>
- <http://www.health-ua.org/faq/oftalmologiya/53.html>
- <http://www.menslife.com/health/kak-uberech-zrenie.html>
- <http://zerkalodyshi.ru/glaza-zerkalo-dushi/>



Спасибо за  
внимание!

