

«Близорукость. Причины возникновения и профилактика заболевания»

Автор презентации:

Килязова Екатерина

<https://vk.com/kilyazova99>

2014 год

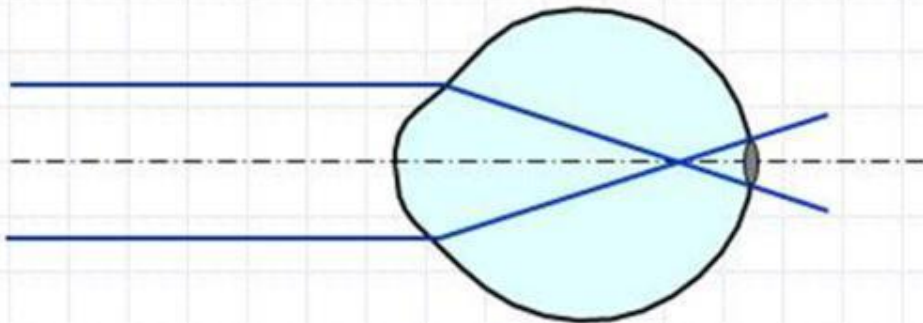
Что такое близорукость или миопия?



- **Близору́кость (миопи́я)** (от др.-греч. $\mu\acute{\upsilon}\omega$ — «щурюсь» и $\acute{\omicron}\psi\iota\varsigma$ — «взгляд, зрение») — это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней.
- Человек хорошо видит вблизи, но плохо видит вдаль и поэтому может пользоваться очками или контактными линзами с отрицательными значениями оптической силы.

Близорукость

- ◆ **Близорукость** – лучи от бесконечно удаленного точечного источника фокусируются перед сетчаткой





MA
MA



Врачи-офтальмологи разделяют миопию на:

- **слабую близорукость** (до 3,0 D (диоптрий) включительно),
- **среднюю близорукость** (от 3,25 до 6,0 D),
- **высокую близорукость** (более 6 D). Высокая миопия может достигать весьма значительных величин: 15, 20, 30 D.

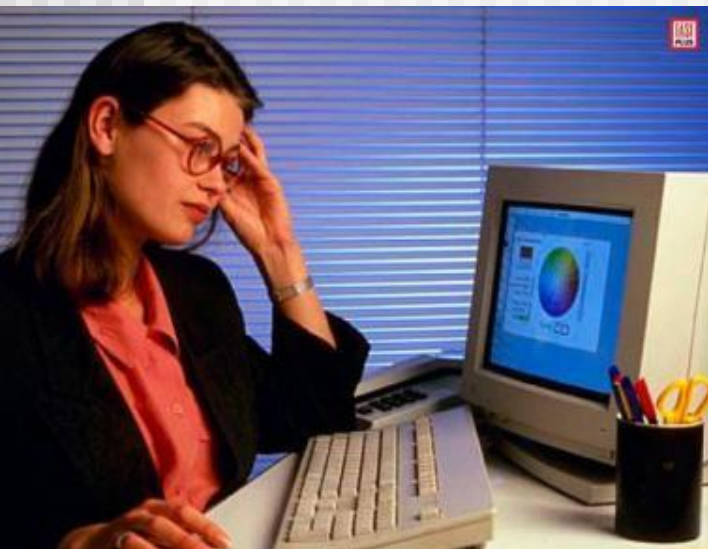
Причины возникновения близорукости



■ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



■ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ГЛАЗ



■ НЕПРАВИЛЬНАЯ
КОРРЕКЦИЯ –
отсутствие коррекции
зрения при первом
появлении
близорукости ведет
дальнейшему
перенапряжению
органов зрения
способствует
прогрессированию
близорукости



ЭТО ВАЖНО: при первых признаках близорукости необходимо срочно обратиться к *офтальмологу* . Отсутствие коррекции миопии или коррекция неправильно подобранными очками или линзами может привести к быстрому ухудшению зрения и развитию прогрессирующей близорукости.

Профилактика близорукости

- РЕЖИМ ОСВЕЩЕНИЯ – зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы 60-100 Вт, не использовать лампы дневного света
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ - через 20-30 минут занятий рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

- РЕЖИМ ЗРИТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК - рекомендуется чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом - при миопии до 3 диоптрий, как правило, физические нагрузки не ограничиваются, свыше 3 диоптрий - запрещается поднятие тяжестей, прыжки и некоторые виды соревнований.

Лечение близорукости

- ПРАВИЛЬНАЯ
КОРРЕКЦИЯ
ЗРЕНИЯ – с
ПОМОЩЬЮ ОЧКОВ
или КОНТАКТНЫХ
ЛИНЗ
подобранных
офтальмологом.



- ТРЕНИРОВКА МЫШЦ - напряжение которых приводит к росту миопии (лазерная стимуляция, видеокомпьютерная коррекция зрения, закапывание лекарственных препаратов, специальные курсы глазной гимнастики) – под наблюдением офтальмолога.

- ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ
ДИАГНОСТИКА –

ультразвуковое измерение
продольного размера глаза –
не реже чем 1 раз в шесть
месяцев.

■ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ - плавание, массаж воротниковой зоны, контрастный душ и т.д. по рекомендации офтальмолога.



ПОЛНОЦЕННОЕ
ПИТАНИЕ –
сбалансирован
ное по белку,
витаминам и
микроэлемента
м таких, как
Zn, Mn, Cu, Cr
и др.



СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ БЛИЗОРУКОСТИ

Очки. Самый распространенный метод коррекции близорукости на сегодня. При всех своих достоинствах, очки доставляют своему владельцу массу неудобств - постоянно пачкаются, запотевают, сползают и падают, мешают заниматься спортом и любой другой активной физической деятельностью.





Контактные линзы.

Контактные линзы имеют ряд преимуществ перед очками и на сегодняшний день могут обеспечить нормальную жизнь даже очень активному и спортивному молодому



ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ БЛИЗОРУКОСТИ.

для взрослых людей (старше 18 лет) при стабильной форме близорукости современная офтальмология предлагает наиболее прогрессивный способ коррекции близорукости





Следите за своим зрением!

