



# СРС

**Тема: : Основные причины снижение зрения,  
слепоты**

**Выполнила: Орынбаева Қ.Б**

**Группа: 406 “А” омф**

**Проверил: Байтенов Р.М**

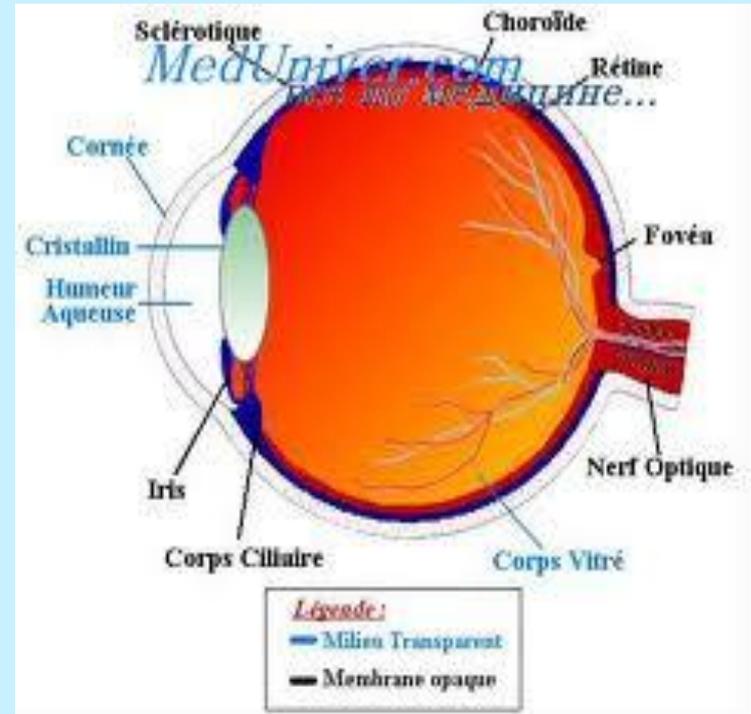
**Алматы.2014**



**Почему слабеет зрение. Причина 1**  
**Отсутствие работы глазных мышц.** Изображение предметов, которые мы видим, зависит от сетчатки, светочувствительной части глаза, а также от изменения кривизны хрусталика – специальной линзы внутри глаза, которую ресничные мышцы заставляют становиться то более выпуклой, то более плоской – в зависимости от расстояния до объекта. Если постоянно сосредотачиваться на тексте книги или экране компьютера, то мышцы, управляющие хрусталиком, станут вялыми и слабыми. Как и всякие мышцы, которым не приходится работать, они теряют форму.

- **Вывод.** Чтобы не терять способность видеть хорошо вдали и вблизи, нужно тренировать глазные мышцы, выполняя регулярно следующее упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах.

- **Причина 2**
- **Старение сетчатки.** Клетки сетчатки глаза содержат светочувствительный пигмент, с помощью которого мы видим. С возрастом этот пигмент разрушается и острота зрения падает.
- **Вывод.** Чтобы замедлить процесс старения, нужно регулярно есть продукты, содержащие витамин А, – морковь, молоко, мясо, рыбу, яйца. Витамин А растворяется только в жире, поэтому в морковный салат лучше добавить сметаны или подсолнечного масла. Не следует совсем избегать жирного мяса и рыбы. И молоко лучше пить не только обезжиренное. Особое вещество, восстанавливающее зрительный пигмент, есть в свежей чернике. Постарайтесь летом побаловать себя этими ягодами и запастись на зиму.



## Причина 3

- **Ухудшение кровообращения.** Питание и дыхание всех клеток организма осуществляется с помощью кровеносных сосудов. Сетчатка глаза – очень нежный орган, она страдает при малейших нарушениях кровообращения. Именно эти нарушения пытаются увидеть офтальмологи, когда исследуют глазное дно.
- **Вывод.** Регулярно проходите обследование у офтальмолога. Нарушения кровообращения сетчатки ведут к тяжелым заболеваниям. Если у вас есть к этому предрасположенность, врач пропишет вам препараты, улучшающие состояние сосудов. Существуют и специальные диеты, которые позволяют поддерживать кровообращение в хорошем состоянии. Кроме того, необходимо поберечь свои сосуды: долгое пребывание в парилке или сауне, процедуры в барокамере, перепады давления – не для вас.



- 
- **Причина 4**
  - **Чрезмерное напряжение глаз.** Клетки сетчатки страдают как при попадании на них слишком яркого света, так и от напряжения при недостаточном освещении.
  - **Вывод.** Чтобы поберечь свои светочувствительные клетки, нужно защищать глаза от слишком яркого света солнцезащитными очками, а также не пытаться рассматривать мелкие предметы и читать при недостаточном освещении. Очень вредно читать в транспорте – неровный свет и покачивание плохо влияют на зрение.

- **Причина 5**
- **Сухость слизистой глаза.** Для ясности зрения очень важна также чистота прозрачных оболочек, через которые проходит луч света, отраженный от предметов. Они омываются специальной влагой, поэтому мы хуже видим, когда глаза сухие.
- **Вывод.** Для остроты зрения полезно немного поплакать. А если плакать не можете, подойдут специальные капли для глаз, по составу близкие к слезам.



- **Гимнастика для глаз**
- **1.** Плотно закрыть и широко раскрыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
- **2.** Посмотреть вверх, вниз, в стороны, не вращая головой, 3 раза с интервалом в 1-2 минуты. Прodelать то же с закрытыми глазами.
- **3.** Вращать глазными яблоками по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Повторить 3 раза с интервалом в 1-2 минуты. Прodelать то же с закрытыми глазами.
- **4.** Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторять 6-8 раз.
- **5.** Быстро моргать в течение минуты.



# Литература

1. Сомов Е.Е. «Заболевания и повреждения органа зрения»
2. Т.А. Бирич «Офтальмология»
3. К.Б.Кошеров 1997 ж
4. [www.google.kz](http://www.google.kz)

