

# Заблуждения людей о зрении

# Заблуждение № 1

- *«Носить очки или контактные линзы вредно, глаз должен сам работать! Иначе он начнет лениться и зрение окончательно упадет!»*

• • •

- Только полная коррекция зрения с помощью очков или контактных линз (когда вы видите все строки в таблице на приеме у офтальмолога) создает условия для нормального функционирования глаза и снижает темпы развития близорукости. Если же вы, имея ослабленное зрение, заставляете глаза якобы «работать», вам грозит опасность дальнейшего быстрого ухудшения зрения и прогрессирования глазных заболеваний. При нескорректированном зрении глазные мышцы и нервы испытывают чрезмерное напряжение, из-за чего ухудшается кровоснабжение, и глаз постепенно теряет свои функции.

...

- **ЧТО ДЕЛАТЬ:** При первых же признаках ухудшения зрения необходимо подобрать средство коррекции! Чем раньше вы начнете носить очки или контактные линзы после ухудшения зрения, тем лучше для здоровья ваших глаз!

# Заблуждение № 2

- *«Ходить к офтальмологу – пустая трата времени! Максимум, что он может, – проверить зрение и прописать очки».*

• • •

- Вопреки данному мифу о зрении, офтальмологический осмотр позволяет многое узнать и о здоровье организма в целом. Регулярный осмотр глазного дна помогает выявить на ранних этапах такие опасные заболевания, как гипертония, анемия и даже сахарный диабет (и это далеко не полный список). Проверка остроты зрения также очень важна. Не многие знают о том, что использование «устаревших» очков или контактных линз может быть причиной головных болей и способствовать дальнейшему ухудшению зрения. Правильно же подобранные очки или контактные линзы способны остановить прогрессирование близорукости и значительно улучшить жизнь в целом.

...

- **ЧТО ДЕЛАТЬ:** Прямо сегодня совершите или хотя бы запланируйте визит к офтальмологу! Это действительно важно!

# Заблуждение № 3

- *«Чем носить очки или линзы, я лучше буду есть побольше моркови и черники!»*



• • •

- Витамин А (бета-каротин), содержащийся в моркови, важен для здоровья в целом, при этом прямая связь между употреблением овоща и улучшением зрения **отсутствует**. Начало веры в полезности моркови для зрения было положено англичанами во Вторую мировую войну, когда был изобретен новейший авиационный радар, позволявший британским летчикам эффективно обнаруживать немецкие самолеты в темное и ночное время суток. Для того чтобы скрыть существование данной технологии, командование британских военно-воздушных сил (Royal Air Force, RAF) распространило интересную для противника дезинформацию о том, что английские летчики обнаруживают ночью самолеты, благодаря употреблению моркови: применение морковной диеты улучшало зрение пилотов.

...

- ЧТО ДЕЛАТЬ:Подобрать подходящие очки или контактные линзы, наслаждаться идеальным зрением и грызть морковку.

# Заблуждение № 4

- *«Смотреть телевизор и работать за компьютером – вот что самое вредное для глаз!»*

...

- **НА САМОМ ДЕЛЕ:** Это заблуждение, поскольку зрению не наносят вреда качественные ТВ-экраны и компьютерные мониторы. Единственным фактором риска являются усталость, сухость и напряжение глаз, связанные с редким морганием при просмотре изображения, а также неправильным положением тела перед экраном.

...

- Следовать рекомендациям врачей-офтальмологов:
- подбирать комфортные контактные линзы, которые сохраняют ощущение увлажненности;
- при ощущении сухости глаз пользоваться увлажняющими каплями;
- правильно располагать монитор компьютера;
- не злоупотреблять сидением у экрана, делать регулярные перерывы.

- Самый простой способ проверить свое зрение – в ночное время найти на небе созвездие Большой Медведицы. Если в ручке ковша созвездия рядом со средней звездой удастся увидеть небольшую звездочку – зрение следует считать нормальной остроты.

- Если на фотографии со вспышкой **только один глаз красный** – данный факт свидетельствует о вероятности наличия [опухоли](#) <sup>[14]</sup>.  
Данная патология излечима.