



МОСКОВСКАЯ  
МЕДИЦИНА

# Здоровье глаз: профилактика глазных болезней



# Глаз, наш орган зрения —

это периферическая часть зрительного анализатора

## Зрение позволяет:

получить 80-85% информации  
об окружающем мире

создать представление о величине,  
форме и цвете предметов, их  
пространственном расположении



# Основные возрастные заболевания глаз

Глаукома

Катаракта

Пресбиопия

Возрастная макулодистрофия

Диабетическая ретинопатия



Заболевания и состояния, которые могут вызвать нарушения зрения:

Артериальная гипертензия

Эндокринные заболевания

Переутомление, хроническое недосыпание, частые стрессы

Механические повреждения глаз

Глазные инфекции

# Меры профилактики глазных болезней:

Посещение врача-офтальмолога  
1 раз в год

Соблюдение правил чтения  
и просмотра телевизора

Здоровое питание

Своевременное выявление  
и лечение заболеваний

Упражнения для снятия  
усталости глаз

Оздоровление организма

Профилактика глазных  
болезней

Чередование труда и отдыха  
для глаз

Профилактика глазного  
травматизма

Нарушение зрения  
можно предотвратить  
или вылечить!



# Полезные продукты:

## Витамин А:

говяжья и свиная печень, рыбий жир, яичные желтки, сливочное масло, тыква, красная морковь, капуста, листья шпината и щавеля



## Витамин С:

апельсины, клюква, облепиха, черешня, красный перец, шиповник, рябина, петрушка, яблоки, щавель, белокочанная капуста, черника и черная смородина



## Витамины группы В:

молочные продукты, яйца, печень, почки, рыба



# Ограничивайте потребление:

алкоголя

соленой, копченой или обработанной нитратами пищи

животных жиров, а также других жиров и масел

Избегайте переедания и развития ожирения



# Гигиена органа зрения:



Ежедневно  
промывайте глаза

В летний период используйте  
солнцезащитные очки

Не трите и не прикасайтесь  
к глазам грязными руками

Обязательно удаляйте косметику  
перед отходом ко сну

Мойте руки перед закапыванием  
глазных капель

Используйте только  
индивидуальные средства  
гигиены, косметику для глаз

# Соблюдение правил чтения

**1** За столом свет должен падать с левой стороны для левшей — с правой

**2** При чтении книги на диване, кресле расположите светильник — сверху, несколько сзади

**3** Свет должен быть достаточной интенсивности, не должен «резать» глаз

**4** Прямой свет не должен попадать в глаза

**5** Расстояние между глазами и книгой или тетрадью должно быть около 30–40 см

**6** Избегайте чтения в движущейся машине, автобусе, электричке

**7** Давайте своим глазам разнообразную нагрузку, каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30 секунд

