

Таир ДЖАФАРЛИ,
главный врач офтальмологического
центра “Доктор Визус”,
кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник
Российского государственного
медицинского университета

Невидимая опасность или как сохранить зрение

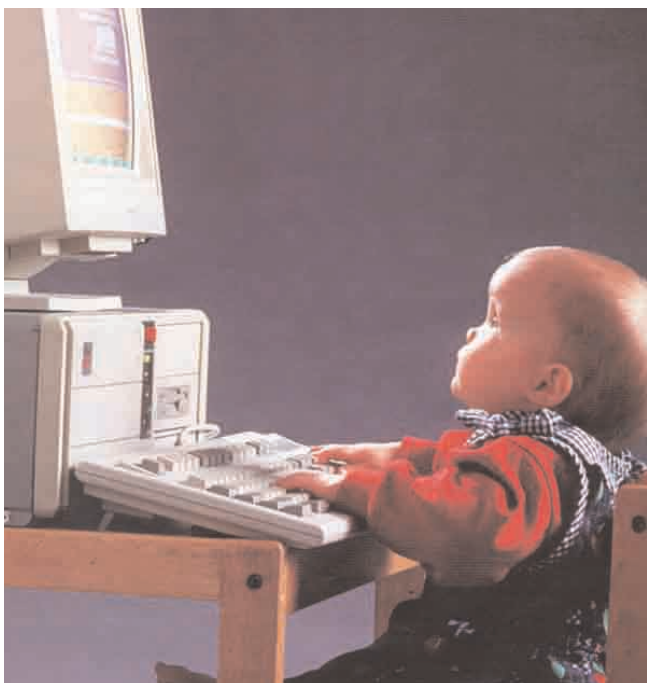
Профилактика

Зрение человека, сформировавшееся в ходе длительной эволюции, оказалось, тем не менее, мало приспособленным к зрительной нагрузке, которой подвергаются и взрослые, и дети.

Существуют правила профилактики зрительных аномалий. Соблюдайте эти “золотые” правила с детства, и не будет серьезных причин для обращения к офтальмологу.

Чаше давайте глазам отдых. Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв на занятиях каждые 40 минут. Если есть слабая близорукость – каждые полчаса. Отдохнуть 10-15 минут - не значит сидеть перед телевизором - нужно побегать, попрыгать, посмотреть в окно, сделать гимнастику для глаз.

Как ни печально, но школьник может смотреть телевизор только в выходные дни, когда нет уроков. Пять часов нап-



рягать глаза в школе (исключая уроки физкультуры и пения), да еще и два-три часа дома – это слишком большая нагрузка для растущего глаза. А близорукость особенно быстро развивается от 7 до 9 лет и от 12 до 14 лет – в так называемом переходном возрасте.

За компьютером школьник может проводить не больше 15-20 минут в день. Если работу за это время выполнить не возможно, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать перерыв.

Книжку или тетрадку держите на расстоянии 40 см от глаз. При этом меньше всего деформируется глазное яблоко. Замерьте это расстояние и покажите своему чаду, как он должен сидеть.

Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занимается спортом – бегает, плавает, играет в теннис. Формирование правильной осанки или исправление осанки является залогом хорошего зрения. Для глаз хороши все виды спорта, где нет опасности получения травм головы. Такие травмы могут ухудшить уже существующую близорукость.

Кормите детей полезными для глаз продуктами: творогом, кефиром, отварной рыбой, говядиной и говяжьим языком, индюшатиной, крольчатчиной, морковью и капустой. Давайте чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп.

Для глаз полезны поливитамины с микроэлементами, препараты кальция – кальций с витамином D, с фосфором.

Не учите детей читать раньше 5 лет, не отдавайте их в школу с 6 лет. Цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7-8 годам. Среди тех, кто пошел в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет.

Не сажайте малышей младше 3 лет перед телевизором – только к этому возрасту зрение у детей становится нормальным, равным “единице”. Не позволяйте играть на компьютере раньше 8 лет.

Никогда не читайте в транспорте и не разрешайте детям - постоянно меняющийся фокус плохо влияет на мышцы глаз.

К сожалению, взрослые не реже, а может быть и чаще, чем дети подвергают свой зрительный аппарат перенапряжению. У вас хорошее зрение? Это не значит, что вы должны пренебрегать консультацией специалиста офтальмолога, причем не реже одного раза в год. Кроме того, есть простейшие приемы, с помощью которых можно поддержать свой зрительный аппарат. Учтите, ни одно из упражнений не является панацеей и не освобождает от посещения офтальмолога. Еще раз напоминаем, Вы не реже одного раза в год должны посещать офтальмолога.

Гимнастика для усталых глаз, а также способы приостановить ухудшение зрения

Гимнастику для глаз и массаж нужно делать каждый день или в перерыве между занятиями. Они снимают зрительную усталость, улучшают кровообращение и нормализуют глазное давление. Вот несколько хороших упражнений.

Тренировка для глазной мышцы: фломастером сделайте на оконном стекле на уровне глаз метку диаметром 3 мм. Отойдите от окна на 30 см и смотрите 5 секунд на метку,

5 секунд вдаль на вид за окном. И так 3-5 минут. Если прописаны очки, не снимайте их во время упражнения.

Делайте простейшую гимнастику для глаз:

- быстрое моргание в течение 1-2 минут способствует улучшению кровообращения, снимает утомление, облегчает работу глаза на близком расстоянии;

- крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек. Затем откройте на 3-5 сек.

Чаще моргайте. Это простое движение стимулирует выработку слез, они помогут увлажнить уставшие глаза и снять напряжение.

Периодически закрывайте глаза на 1-2 минуты.

Полезно следить за медленно движущимися предметами (например, за полетом птицы, за парением бумажного змея или плывущими облаками).

Чаще смотрите на однотонные поверхности (стену, небо, траву и т. д.), при чтении иногда переводите взгляд с текста на белые промежутки между строками – глаза при этом отдыхают.

Существуют упражнения для глаз при напряжении (утомлении).

Утром, после умывания, или во время перерыва на работе садитесь на низкое сиденье совсем свободно, не напрягаясь, и проделайте комплекс упражнений. Во время упражнения взгляд должен прочерчивать в пространстве фигуры: восьмерку, бабочку, квадрат и т.д. Все упражнения повторяйте по 5 раз и после каждого мигните по несколько раз. В завершение потрите одну ладонь о другую (до ощущения жара) и прикройте ими глаза, поставив локти на колени. Расслабьтесь и спокойно посидите с закрытыми глазами 10 минут.

Все вышесказанное в той или иной степени относится и ко взрослому человеку.

Разумеется, этот перечень упражнений далеко не полный. Обратитесь в наш центр для получения консультации специалиста офтальмолога, чтобы выбрать именно те упражнения, которые необходимы в Вашем конкретном случае. 🍀

