

Касается каждого

## Важные факты о зрении

**Глаз** — самый важный из органов чувств человека. С помощью зрения мы получаем 90% информации из окружающего нас мира. Глаза представляют собой сложный оптический прибор и их основная задача передать изображение через зрительный нерв в мозг для дальнейшей обработки.

При этом зрительная система человека очень уязвима. Информационная нагрузка, утомление глаз из-за работы за компьютером и злоупотребление гаджетами ведут к ухудшению зрения.

**Приводим важные факты, которые нужно знать, чтобы сохранить здоровье глаз.**

### Факт 1

По данным ВОЗ во всем мире насчитывается не менее 2,2 миллиарда случаев нарушения зрения или слепоты, причем более 1 миллиарда из них являются следствием отсутствия профилактики или лечения.

### Факт 2

Одно из самых распространенных заболеваний глаз - близорукость (миопия), имеющая генетическую предрасположенность. Если у одного родителя есть близорукость, то, по данным ВОЗ, у детей она развивается в 25% случаев в том или ином возрасте. А если у обоих, то риск возрастает до 50%. Но причиной близорукости не всегда является наследственность.

Миопия может возникать по следующим причинам:

- Неблагоприятные условия зрительной нагрузки (многочасовая работа за компьютером при неправильном освещении или неправильная посадка во время чтения и письма, а также работа с мелкими деталями или объектами).
- Неправильно подобранные очки или линзы, необходимо использовать оптику только по назначению врача-офтальмолога.
- Несбалансированное питание, а именно недостаток полезных макро- и микроэлементов для улучшения зрения (цинк, магний, медь).

При постоянном рассматривании предметов на близком расстоянии мышца глаза постоянно напряжена и не может полноценно расслабиться при взгляде вдаль. Со временем зрение ухудшается. Важно дозировать зрительные нагрузки на близком расстоянии (чтение книг, игры в телефон, работа за компьютером, просмотр телевизора). Специалисты рекомендуют использовать гаджеты и работать за компьютером не больше 30 минут подряд. В перерывах полезно делать гимнастику для глаз и другие активные упражнения, например, пройтись по лестнице вверх-вниз или поиграть в настольный теннис.



### Факт 3

Частое посещение 3D и 5D-кинотеатров также способствует развитию близорукости и других проблем со зрением. Глаза испытывают огромное напряжение в очках, создающих иллюзию объемной картинке. Чтобы избежать негативного эффекта, рекомендуется наслаждаться просмотром «объемных» фильмов и игр не более 20 минут. При этом экран должен располагаться в 15 метрах от зрителей.

#### Факт 4

Гаджеты способствуют развитию синдрома «сухого глаза».

Все дело в том, что при длительном пребывании у экрана вне зависимости от его размера человек меньше моргает. Разрушается слезная пленка, возникает сухость роговицы.

Дискомфорт для глаз усугубляется неправильным освещением рабочего места и бликованием экрана. Это приводит к возникновению ощущения сухости, тяжести в глазах, повышенной утомляемости.

Пациентам, проводящим много времени за компьютером или телефоном, часто назначают исследование на слезопродукцию – тест Ширмера. Для снятия синдрома «сухого глаза» специалист может назначить курс физиотерапевтического лечения, который эффективно помогает справиться с недугом, а также увлажняющие капли для глаз.



#### Факт 5

Злоупотребление алкоголем также способствуют развитию заболеваний глаз. Алкоголь и продукты его распада оказывают отравляющее действие на нервные окончания, снижая их чувствительность. Влияние алкоголя на зрение может быть временным. Проявляется это в таких симптомах, как покраснение глаз, двоение изображения, слезотечение или наоборот сухость глаз, ухудшается острота зрения, цветовосприятие, способность различать свет и темноту и т.д. Обычно все перечисленные нарушения проходят без лечения примерно через сутки.

Однако регулярное злоупотребление алкоголем может стать причиной и более серьезных последствий — резкого ухудшения зрения и атрофии зрительного нерва. У некоторых людей даже после нескольких доз алкоголя запускается процесс нарушения питания зрительного нерва, у других он занимает несколько лет: сначала развивается тромбоз сетчатки, затем разрывы или отслойка.

#### Факт 5

Несбалансированное питание и низкая физическая активность негативно влияют на зрение человека

#### ПИТАНИЕ

Выпечка и хлеб из пшеничной муки высшего сорта содержат много рафинированного крахмала, который заставляет поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина. В больших количествах он негативно влияет на глазное яблоко и способствует развитию близорукости. Все быстрые углеводы – выпечка, сладости, макароны и рафинированный рис также вызывают повышенную выработку инсулина.

Большое количество кофе и алкоголя сужает сосуды и нарушает кровообращение глаз.

Избыточное количество соли задерживает выведение жидкости из организма и может повысить внутриглазное давление. Это приводит к серьезным

проблемам со зрением вплоть до катаракты.

Сбалансированный рацион с повышенным содержанием витаминов А, группы В и лютеина оказывает полезное действие на питание тканей сетчатки, прозрачность хрусталика. Ведь чем лучше ткани глаза обеспечены кровью и кислородом, тем меньше застойных явлений и ниже риск заболеваний глаз. Главные источники лютеина: шпинат, листовой салат, лук-порей, горох, яичный желток, красный сладкий перец.



Для здоровья зрения в рационе питания человека обязательно должны присутствовать: рыба жирных сортов, сливочное масло, яйца, ягоды, овощи, фрукты, зелень.

Недостаток определенных микроэлементов в питании может способствовать развитию заболеваний глаз.

**Катаракта** чаще развивается у людей с недостатком цинка, т.к. цинк предупреждает старение хрусталика. В связи с этим рекомендуется употреблять продукты, его содержащие, — тыкву, печень, мозги, рыбу.

**При близорукости и дальнозоркости важны в основном витамин С и бета-каротин.**

Но также обязательно поставлять в организм пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основным источником кальция являются молочные продукты.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Занятия физкультурой улучшают циркуляцию крови, предотвращая таким образом разрастание кровеносных сосудов в глазах.

Специалисты рекомендуют заниматься обычной гимнастикой, чтобы получить положительный эффект для зрения. Здоровому человеку нужно 40 минут в день. Людям пенсионного возраста достаточно даже 10 минут.

По мнению американских исследователей, спокойный бег или активная ходьба (100-110 шагов в минуту) помогают снизить риск возрастной катаракты. Выполнение физических упражнений три и больше раз в неделю – хорошая профилактика дегенерации желтого пятна, а занятия с небольшой нагрузкой позволяют снизить глазное давление у молодых людей с глаукомой.

Многие офтальмологи также рекомендуют плавание, как одно из лучших спортивных занятий для профилактики заболеваний глаз. В процессе плавания задействованы почти все группы мышц, поэтому этот вид спорта благоприятно влияет на внутренние органы и организм в целом.

### Факт 7

При осмотре пациента офтальмолог может выявить заболевания, которые еще не проявили себя специфической симптоматикой. Например, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, заболевания почек, крови, костно-суставной системы, головного и спинного мозга.

Именно поэтому абсолютно всем людям вне зависимости от наличия проблем со зрением следует проходить профилактический осмотр у офтальмолога не реже 1 раза в год. Это поможет вовремя выявить нарушения зрения, возникающие на ранних стадиях и максимально поддержать его качество и остроту.



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.