

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



После 40 лет происходят постепенные изменения видимости мелких предметов, чтения и письма на близком расстоянии, человек начинает отодвигать текст дальше от глаз, при этом они быстро устают, а буквы теряют четкость, сливаются. Четкое зрительное взаимодействие на близкой дистанции затрудняется вследствие возрастных изменений хрусталика. Зрачки сужаются с ослаблением мышц, отвечающих за их размер, в результате теряется своевременность реакции на свет, в разы растет необходимая степень освещения при чтении, чувство ослепления при выходе на дневное солнце.

Эффективные рекомендации для сохранения и улучшения зрения

Все возрастные изменения зрительной системы можно и необходимо приостановить и сберечь с помощью несложных, но регулярных приемов и упражнений. Ежедневные нагрузки с высокой степенью интенсивности, монотонности и продолжительности ухудшают зрение, бороться с ними можно с помощью специальных комплексов тренировок и профилактики для сохранения зрения.

- Высокоэффективная гимнастика для глаз предполагает чередование разных действий – вращения, закрытия и открытия, моргания глаз, перевода взгляда на предметы, в разные стороны, на разные расстояния. Выполнять упражнения нужно регулярно, в качестве перерыва и отдыха.
- Аккуратный массаж глазных яблок способствует активизации кровообращения и микроциркуляции жидкостей, стабилизирует поступление импульсов в нервной системе. Ежедневная 10-минутная процедура избавляет от усталости глаз, ощущения рези и сухости. Во время сеанса снижается тонус глазных мышц и общее напряжение. Полноценный правильный массаж замедляет процессы, связанные с потерей остроты зрения.
- На протяжении всей жизни следует соблюдать гигиену зрения. В возрасте от 45 и старше рекомендуется ежегодно проверять в условиях кабинета остроту зрения, даже в случае отсутствия жалоб и тревожных симптомов. Начиная с 55 лет, следует дополнить обследование измерением внутриглазного давления одновременно с исследованиями глазного дна.
- Моргание считается самым доступным и действенным методом снятия усталости – частое интенсивное упражнение отлично расслабляет глаза, сохраняет и улучшает

зрение.

- Обязательные перерывы во время работы, во время которых нужно пристально всмотреться вдаль, переводить взгляд на близкие и дальние предметы, закрывать глаза руками и быстро раскрывать их. Нужно ограничить физические, нервные, психологические нагрузки, прерывая длительные занятия на несколько минут каждый час. Чрезмерное напряжение способствуют прогрессированию глазных заболеваний, негативно сказывается на зрительных функциях.

- Правильная техника чтения способствует сохранению зрения, при этом плоскость текста должна располагаться перпендикулярно направлению взгляда. Оптимальное освещение дает отраженный свет, прямые лучи могут раздражающе действовать на нервную систему, провоцируя неприятные ощущения. При недостатке дневного света необходимо дополнить его искусственными источниками освещения.

- Препараты искусственной слезы представляют собой капли с аналогичными свойствами, которые увлажняют глазные яблоки мягко и эффективно.

- Сбалансированное питание считается важным фактором поддержки зрения в пожилом возрасте, особенно важен комплекс биологических веществ, влияющих на обменные процессы и кровоток – это витамины. А, С, группы В.

- Забота о здоровье и отказ от пагубных привычек повышает общий уровень жизненного тонуса, одновременно поддерживая зрительную систему в нормальных рамках.