Для нормального функционирования зрительной системы очень важно научиться правильно «пользоваться» глазами. Многие люди не имеют проблем со зрением, но в то же время их зрительные привычки не соответствуют физиологическим правилам и нормам. Разумеется, рано или поздно это приводит к ухудшению работы зрительного аппарата. Чтобы снизить риск возникновения возможных проблем, необходима постоянная профилактика зрения, включающая в себя комплекс мероприятий, направленных на поддержание и улучшение здоровья глаз.

ЗАЩИТА ГЛАЗ
ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Причиной большинства болезней органов зрения является перенапряжение глазодвигательных мышц.

Данное состояние приводит к ослаблению местного кровообращения и ухудшению трофики тканей (клеточного питания). Чтобы защитить глаза от излишнего напряжения, специалисты не рекомендуют длительное время фокусировать зрение на одном и том же предмете. В целях профилактики необходимо выработать полезную привычку: периодически отрывать глаза от работы и переводить взгляд на отдаленный

предмет. Это действие способствует поддержанию упругости глазных мышц и получению постоянно четкого изображения предметов на сетчатке.

Для равномерного распределения слезной жидкости, обладающей увлажняющими и дезинфицирующими свойствами, по поверхности глазного яблока необходимо часто моргать. Это не менее эффективная профилактика для глаз. Моргание дает кратковременный отдых, укрепляет нервные волокна сетчатки, обеспечивает расслабление глазных мышц, улучшает центровку и способность глаза фокусировать изображение.

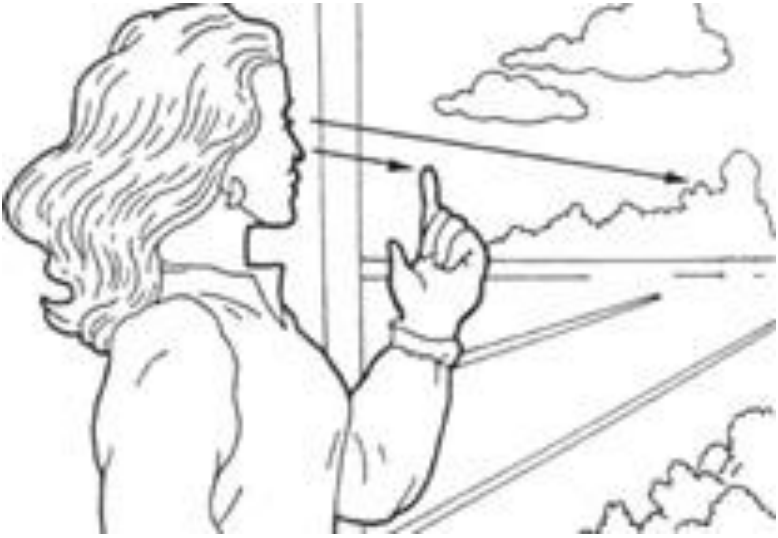
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Описанные ниже комплексы упражнений для снятия усталости глаз рекомендуется выполнять не менее 2-3-х раз в день. Но если, например, от компьютера ваши глаза устают очень быстро, то, как только вы это почувствуете, прервитесь хотя бы на несколько секунд и сделайте одно или два из следующих упражнений:

1-й комплекс упражнений для уставших глаз

1. Посмотрите прямо перед собой вдаль (желательно в окно), не фокусируя ни на чем взгляд в течение 5-ти

секунд, после чего поднимите указательный палец к уровню глаз, на расстоянии около 30-ти сантиметров от них и посмотрите на него, не отрываясь, также в течение 5-ти секунд. Теперь опустите палец и снова посмотрите вдаль и затем опять на поднятый палец. Сделать так 3-4 раза.



2. Следующее упражнение для снятия усталости глаз основано на том, что-

бы отводить от кончика носа карандаш или палец на расстояние вытянутой руки и обратно и при этом, не отрываясь на него смотреть. Повторить 5-6 раз.

3. Нарисуйте на листе бумаги маленький черный кружок не более половины сантиметра в диаметре и прикрепите этот лист на окно. Сперва посмотрите несколько секунд в окно на какой-нибудь дальне расположенный предмет, после чего переведите взгляд на несколько секунд на нарисованную точку. Повторить 4-5 раз.
4. Все представляют себе знак бесконечности? Дальнейшее упражнение от

усталости глаз заключается в том, чтобы непрерывно рисовать этот знак открытыми глазами в пространстве, сначала 10 раз горизонтально, после чего столько же раз вертикально, как обычную восьмерку.

5. Поднимите большой палец к уровню глаз на расстоянии 30-ти сантиметров от них и посмотрите в течение 5-ти секунд на его кончик обеими глазами. Затем на 5 секунд закройте один глаз, продолжая смотреть на палец другим открытым глазом, потом точно также закройте 2-й глаз, а после снова посмотрите на палец двумя открытыми глазами. Сделать 3-4 подхода.

6. Также поднимите большой палец (сперва правой руки) до уровня глаз, только на расстоянии вытянутой руки. Медленно начинайте отводить палец вправо, при этом непрерывно следите за ним глазами (голова не поворачивается). Затем поднимите большой палец левой руки и точно так же, смотря на него, медленно отведите влево. Сделать по 4-5 подходов с каждым пальцем.
7. Сядьте ровно, и не поворачивая голову, переместите свой взгляд в правый нижний угол на несколько секунд, затем наискось, в левый верхний угол. Затем в левый нижний угол, после че-

го в правый верхний угол. Всего сделать 4-5 подходов.

2-й комплекс упражнений, помогающий снять усталость глаз

1. Глубоко вдохните в себя воздух, очень сильно зажмурив при этом глаза. Задержите дыхание на 5-7 секунд и попытайтесь максимально напрячь мышцы головы, лица и шеи. Затем сделайте резкий выдох, открыв широко на нем глаза. Повторить 3-4 раза.
2. Как и в 1-м комплексе глазной гимнастики начинайте рисовать знак бесконечности открытыми глазами, но при

этом сильно моргая. 10 раз горизонтально и 10 раз вертикально.

3. Слегка прижмите виски кончиками пальцев и поморгайте около 15-ти секунд. Затем отдохните немного, закрыв глаза, после чего повторите это упражнение еще 2-3 раза.
4. Закройте глаза и полностью расслабьте лицо. Теперь подвигайте глазными яблоками, совершая вращательные движения, сначала 10 раз слева направо и затем столько же раз справа налево. Сделать 2-3 подхода.
5. Закройте глаза и положите указательные пальцы обеих рук на брови, а большие пальцы на нижнее веко в ям-

ку под глазным яблоком. Теперь аккуратно помассируйте эти части в течение 15-20 секунд, делая как бы круги снизу вверх.

Такая ежедневная гимнастика от усталости глаз вполне может заменить глазные капли, а результат от нее будет заметен уже в скором времени.

А чтобы избежать лопания глазных сосудов рекомендуется принимать больше витамина С.

Ну и не забывайте про крепкий, здоровый и достаточный сон. Ведь именно недосыпание, также, как и сидение за компьютером является одной из основ-

ных причин, вызывающих частую усталость и сухость глаз.

СОЛЯРИЗАЦИЯ

Для предотвращения ухудшения зрения необходимо регулярно укреплять сетчатку при помощи солнечного света.

Глаза, созданные для восприятия световых лучей, нуждаются в естественном освещении не меньше, чем в периодическом отдыхе и расслаблении. Каждый день следует начинать с принятия световых ванн (соляризации). Закрытые глаза на несколько минут подставляют солнцу или, при его отсутствии, другому источнику яркого света.

Данная процедура способствует усилению кровообращения, нормализации обменных процессов в тканях глазного яблока и сохранению зрения.

ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА

Для повышения остроты и предотвращения ухудшения зрения необходимо создать подходящие условия для работы глаз. Главное их них – правильная освещенность. Искусственный свет должен быть достаточно ярким, но не резать глаза. Большинство специалистов рекомендует использовать с целью сохранения зрения при работе за пись-

менным столом настольные лампы мощностью 60 Вт с плафонами. Источник света должен располагаться слева (у правшей), в 50 см от документов.

При чтении или письме расстояние между глазами и страницами в идеале должно составлять 30 см. Тем, кто предпочитает читать лежа, источник света следует располагать за головой, так, чтобы он освещал только книгу. В то же время зрительная ось (линия взора) должна быть направлена перпендикулярно строке написанного текста.

Литература:

11 простых способов снять усталость глаз [Электронный ресурс] // aif.ru [Сайт]. – Режим доступа : http://www.aif.ru/health/life/944527 (17.07.2017)

Как заботиться о глазах [Электронный ресурс] // visine.ru [Сайт]. – Режим доступа : https://www.visine.ru/faq.html (15.07.2017).

Как снять усталость глаз [Электронный ресурс] // tvoyaizuminka.ru [Сайт]. – Режим доступа : // http://tvoyaizuminka.ru/zdorove/sport-i-zdorovie/kak-snyat-ustalost-glaz/ (15.07.2017).

Как снять усталость и сухость глаз [Электронный ресурс] // naturalmask.ru [Сайт]. – Режим доступа : // http://www.naturalmask.ru/gimnastika-glaz.html (15.07.2017).