

Профилактика нарушения остроты зрения

Если раньше можно было исключить телевизор (особенно у детей – им там все равно смотреть было нечего), то теперь невероятной кажется беспланшетная, бескомпьютерная и бестелефонная жизнь. При незначительных признаках ухудшения зрения рекомендуется пересмотреть образ жизни и режим своего существования в сторону улучшения для глаз.

Рабочее место

Следует использовать монитор с высоким разрешением и смотреть на него слегка свысока (нижний край дисплея чуть ближе к глазам, чем верхний), с расстояния 50-70 см. При сидении опираться о спинку стула и сидеть прямо. Свет пусть падает сбоку, блики следует исключить, настольная лампа должна использоваться даже при верхнем свете, чтобы уменьшить контрастность. Поглядывать периодически на растение с зелеными листьями для расслабления глаз.

Режим работы

Физкультурная пауза с легкими упражнениями для всего тела необходима через каждый час работы, как и перерыв на 10-15 минут. Сидя у окна, следует чаще поглядывать вдаль (на небо или горизонт) для расслабления глазных мышц. Для этой же цели рекомендуется освоить слепой набор текста десятью пальцами.

Процедуры и лечебная гимнастика

- Глазам полезны солнечные прогревания: подставьте закрытые (!) глаза на две минуты утреннему солнцу.
- Можно 5 секунд с морганиями смотреть на солнце – это стимулирует рецепторы сетчатки, но запрещается при наличии воспалений.
- Две минуты утренних круговых движений шей и головой с постепенным наращиванием амплитуды.
- Полезно переводить взгляд с близких предметов на те, что вдалеке – по 10 раз дважды в день.
- Чтобы дать отдых глазам, закройте их ладонями и расслабьтесь, представив черный цвет.

Питание

Существуют продукты, очень полезные для глаз и способные улучшать остроту зрения.

К ним относятся:

- черника;
- шиповниковый чай;
- мед и медовая вода;
- черная смородина;
- плоды облепихи, клюквы, голубики, морошки и рябины – в любом виде;
- щавель и крапива.

Ухудшение зрения может сопутствовать гипертонии и сахарному диабету, так что нужно обязательно это исключить.

Психосоматика зрения

Непрерывность процессов в человеческом организме обеспечивает прочные психосоматические связи многих явлений. Наши эмоциональные реакции на что бы то ни было вызывают мгновенные отклики в физиологии тела, так как в основе деятельности нервной системы лежит электрическая и химическая передача информации. Изменения происходят и на бессознательном уровне. К примеру, вы что-то в своей жизни не желаете видеть или замечать («Глаза б мои не видели!» - распространенный приговор кумушек старшего поколения) – и глаза постепенно перестают видеть, они ведь команду от мозга получили. Только вместе с нежелательными явлениями послушные хозяину глаза перестают видеть и все остальное.

Остановитесь, проанализируйте предпосылки снижения зрения, подкорректируйте диету, режим работы, введите гимнастику для глаз в обиход – и, возможно, вы сможете восстановить остроту зрения и обойтись без очков! Зрение следует проверять регулярно и тщательно – это невозполнимая потеря.