**Профилактика нарушений зрения**

Профилактика нарушений зрения — это комплекс несложных мероприятий, которые помогут сохранить его на должном уровне на долгие годы. Зная факторы, которые могут повлиять на остроту зрения и здоровье глаз, выяснив, так сказать, откуда ждать беды, можно составить свою систему профилактики.

**Причины нарушения зрения**

* Длительное напряжение глаз. Вызвать такое напряжение способно слишком яркое освещение, либо тусклое. Например, чтение при плохом освещении или работа за компьютером в темноте, когда на фоне общего отсутствия освещения, в глаза бьет яркий свет монитора.
* Слабые мышцы хрусталика глаза. В зависимости от того, из какого положения мы смотрим на предметы, находящиеся на различном расстоянии, мышцы хрусталика меняют его кривизну и позволяют нам хорошо рассмотреть их. На появление такой проблемы влияет не освещение, а длительное наблюдение за предметом с одного и того же расстояния. Например, при работе за компьютером, и длительном просмотре телевизора.
* Ухудшение кровообращения глаз. Причиной этого могут служить нарушения внутренних процессов в организме, которые может диагностировать только врач после осмотра.
* Сухость глаз. В результате длительного сосредоточенного просмотра страниц в интернете с мобильного телефона, чтения увлекательных книг и т. д. мы реже моргаем. Это способствует пересушиванию слизистой оболочки глаза.
* Ухудшение состояния сетчатки. Это происходит в результате ее старения. Сетчатка глаза содержит специальный светочувствительный пигмент, благодаря которому мы видим.

Среди факторов, влияющих на здоровье глаз, могут быть также наследственность, травмы глаз, возрастные изменения и некоторые вирусные заболевания.

**Симптомы, сигнализирующие о необходимости обращения к специалисту**

Главная мера профилактики нарушений зрения — это своевременный визит к врачу. Полезно проходить плановый осмотр, тем более, если у вас появились некие сомнения по поводу здоровья ваших глаз. Сигналами к тому, что пора показаться врачу могут стать следующие симптомы:

* Расплывчатое или нерезкое видение предметов, рассмотреть которые ранее для вас не представляло труда.
* Временная пропажа и затуманивание зрения.
* Излишняя слезоточивость и зуд в области глаз.
* Покраснение и боль в глазах.
* Боль в глазах от яркого света или при длительном напряжении глаз.

**Питание как профилактика**

Ни для кого не секрет, что важной частью профилактики любых недугов является правильное питание. Профилактика нарушения зрения не исключение. Для сохранения здоровья глаз, питание должно быть сбалансированным, полным витаминов, минералов и других необходимых веществ.

В качестве меры профилактики, обогатите свой рацион витаминами, такими как витамин А, В, Е, С, D. Также для склеральной оболочки глаза крайне важно присутствие в рационе кальция. Включите в свое питание продукты богатые такими минералами, как магний, калий, цинк и железо. Особенно будут полезны печень, мясо, кунжут, бобовые, тыквенные семечки и петрушка, а также рыба, чечевица, сыры, морепродукты и черный шоколад с высоким содержанием какао. Можно начать прием витаминно-минерального комплекса, выбор которого должен быть заранее согласован с врачом.

В качестве средств профилактики добавьте в рацион такие продукты, как тыква, морковь и сок петрушки. Морковь — прекрасный источник витамина А, сок петрушки положительно влияет на остроту зрения, а тыква богата каротином, который необходим при ослаблении зрения.

Также для здоровья глаз полезны мед, отвары шиповника и клюквы, гранатовый сок.

**Что включает в себя система профилактики?**

Система профилактики охватывает комплекс мер профилактики по восстановлению или сохранению здоровья глаз и остроты зрения. Например, профилактика заболеваний глаз в виде гигиенических мер, которые предотвращают занесение инфекции. Также система профилактики включает в себя список определенных правил, выполнение которых необходимо для сохранения здоровья зрения:

* При длительном нахождении за монитором компьютера, очень полезно время от времени устремлять взгляд на максимально отдаленный предмет, затем прикрывать глаза руками на несколько секунд, чтобы они оказались в полной темноте. Это поможет им расслабиться.
* Оборудуйте рабочее место правильным освещением. Свет не должен быть рассеянным, мерцающим, слишком ярким, тусклым или мигающим.
* Не переусердствуйте с использованием солнцезащитных очков в пасмурное или вечернее время, в помещении.
* Следите за своей осанкой. В некоторых случаях защемление нервов в шейном отделе позвоночника может спровоцировать снижение зрения.
* Старайтесь избегать трудно разборчивых, плохо напечатанных текстов. Это благоприятно повлияет и на зрение, и на состояние нервной системы.
* Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.
* Чрезмерное употребление алкоголя грозит повышением внутриглазного давления и риском развития катаракты. Ведите преимущественно здоровый образ жизни, откажитесь от пагубных привычек. Правильно питайтесь, пейте достаточно жидкости.

**Гигиенические меры профилактики**

* Не прикасайтесь грязными руками к лицу, не трите ими глаза.
* Не пользуйтесь одним полотенцем с людьми, имеющими инфекционные заболевания глаз.
* Средства гигиены должны быть только индивидуальными.
* Также лучше не делиться своей косметикой для глаз и не брать в пользование чужую. Например, тушь, подводку для глаз, кисти, спонжи. Особенно это касается средств, обладающих жидкой текстурой, в которых могут скапливаться различные бактерии.
* Выбирайте высококачественную косметику, с безопасными составляющими. Время от времени очищайте кисти для макияжа проточной теплой водой или специальными средствами.
* Обязательно удаляйте макияж перед отходом ко сну.
* Если вы решили воспользоваться контактными линзами, помните, что подобрать их может только врач. Соблюдайте правила гигиены ношения линз: снимайте их перед сном, не забывайте регулярно менять. Используйте растворы для очистки высокого качества.

**Физкультминутка для здоровья глаз**

* Водите глазами, не поворачивая головы, вправо-влево по горизонтальной прямой. Сделайте 10 повторов.
* Затем сделайте 10 движений вниз—вверх вдоль вертикальной прямой.
* Столько же раз сделайте вращающие движения зрачками по часовой стрелке, затем против нее.
* Постарайтесь 20 раз как можно быстрее крепко зажмурить и раскрыть глаза.
* Постарайтесь вращать глазами так, чтобы траектория их движения образовывала восьмерку.
* Быстро поморгайте на протяжении 60 секунд, не напрягая сильно веки и глаза.