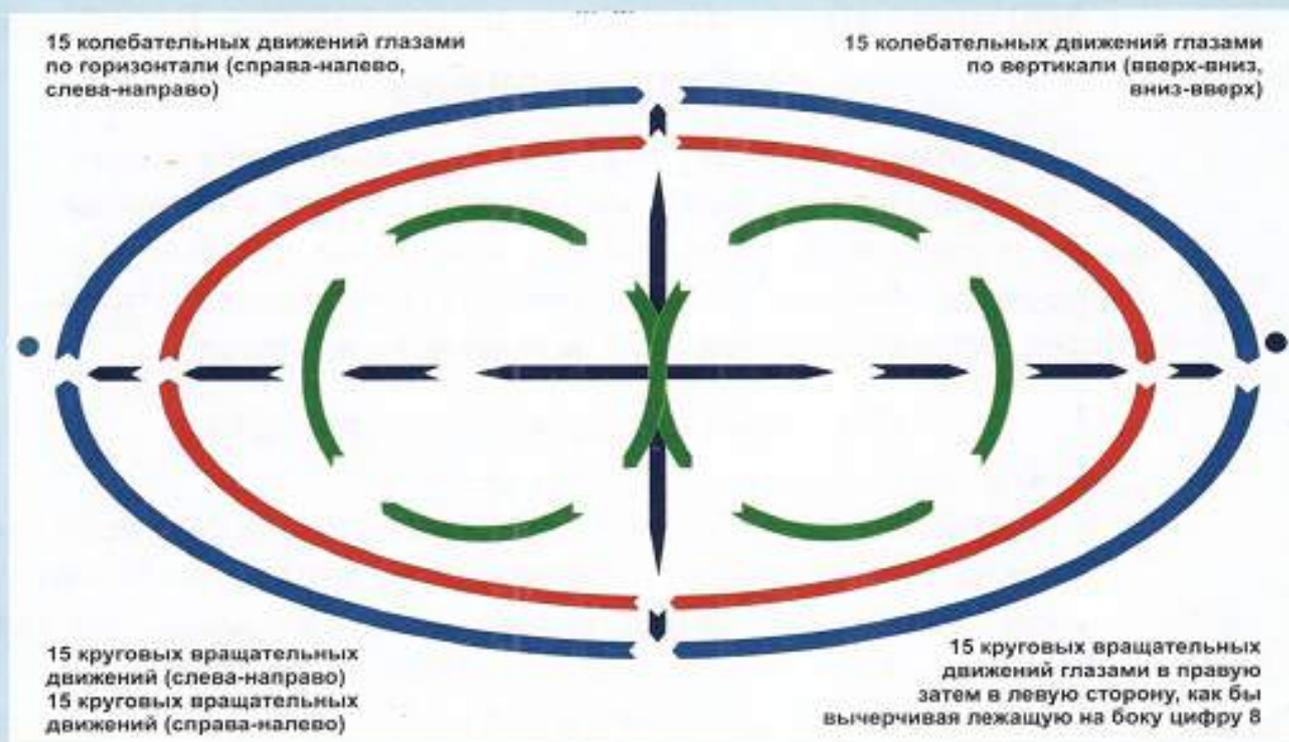


#### 4. Тренажер “Гимнастика для глаз”



- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

#### 5. Здоровое питание

При миопии очень полезны сырая морковь, шпинат, черника. В этих продуктах содержится большое количество бета-каротина, антиоксидантов и витамина А, которые помогают предупредить близорукость.

Выполняя данные рекомендации можно не только предупредить развитие близорукости, но и снизить вероятность дальнейшего ухудшения зрения при уже имеющейся миопии. Так же рекомендуется посещать врача-офтальмолога раз в пол года. В городе Витебске это можно сделать по следующим адресам:

- “Офтальмед” пр-т Фрунзе, 28 тел. +375(33) 635-24-40 (МТС)
- “АЯКС-ОПТИК” пр-т Фрунзе, 15 Тел. +375 (29) 623-64-94 (Velcom)  
+375 (33) 358-64-94 (МТС)
- “Новое зрение” ул. Ленина, 36 Тел. +375 21 248-88-64

Подготовила студентка 4 курса лечебного факультета 37 группы  
Крокун Ирина Владимировна

## **Близорукость. Рекомендации по предупреждению развития заболевания**

Близорукостью страдает, по статистике, каждый третий человек на планете. Людей носящих очки с каждым годом становится все больше, причем количество детей страдающих близорукостью постоянно растет. Близорукость (миопия) – это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке, а перед ней.

### **Основные симптомы близорукости:**

- нечеткое изображение предметов вдали;
- быстрая утомляемость глаз – может проявляться в виде неприятного ощущения напряжения, болезненности при круговых движениях глаз, при сильном перенапряжении возможна даже временная расплывчатость предметов, расположенных достаточно близко;
- часто больные жалуются на периодические головные боли;
- иногда наблюдается раздражительность;
- периодически повторяющиеся потемнения в глазах;
- высокая светочувствительность, резь в глазах от яркого света.

Если вы обнаружили подобные симптомы у себя, нужно обязательно посетить врача – офтальмолога, чтобы определить причину недуга и быстро остановить его прогрессирование.

**Близорукость легче предупредить, чем лечить, поэтому ниже предоставлены рекомендации для профилактики данного заболевания.**

- 1. Чтение.** Нельзя читать лёжа. Обратите внимание: книга должна находиться на расстоянии 30-35 сантиметров от глаз.
- 2. Освещение.** При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза.
- 3. Монитор.** Необходимо проводить перед телевизором или монитором не более двух часов в сутки. Если работа связана с компьютером, то нужно каждые 45 минут делать перерывы по 5- 10 минут.