

# Как сохранить зрение в современном мире



Современную жизнь невозможно представить без компьютера или смартфона. Многие люди проводят целый день, глядя в экран на работе. А отдыхают вечером у телевизора или с книгой. Поэтому в современном обществе тенденция снижения качества зрения имеет положительное значение, все больше людей надевают очки, или используют контактные линзы. Причиной тому служат: высокая нагрузка глаз, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и плохая экология. В итоге, для сохранения качества зрения требуется соблюдать несколько правил.

**Глаза** – это одни из самых важных органов чувств, человек с их помощью получает до 90% информации. От правильного функционирования глаз зависит качество жизни, способность работать и обслуживать себя.

Органы зрения у человека наиболее приспособлены к меняющимся нагрузкам, например поочередному фокусированию глаз на разных предметах. Поэтому наиболее правильная работа зрительного аппарата, это краткосрочное напряжение в одной области, с последующим переходом в другую. Причем наибольшее расслабление глаз можно достичь взглядом вдаль. При современном образе жизни, особенно в городе, добиться этого невозможно. У большинства людей глаза отдыхают только во сне. Все остальное время подвергаются нагрузке от экрана телевизора, компьютера, мелкого шрифта на смартфоне.

С возрастом зрение портится у всех, но в современном обществе **близорукость** – одна из самых распространенных проблем. Чтобы избежать раннего ухудшения зрения, нужно соблюдать несколько несложных правил:

- Защищать глаза от ультрафиолетового излучения и прямого попадания света, иначе можно повредить сетчатку. Для этого желательно использовать специализированные темные очки, как за рулем, так и на пляже летом.
- Рекомендуется снижать яркость экрана смартфона и монитора компьютера. Особенно это важно, когда в помещении темно – резкий контраст яркости создает большую нагрузку на глаза.

- В городских условиях очень сухой воздух, а это вредно для органа зрения. Поэтому рекомендуется пользоваться увлажняющими каплями или применять увлажнитель воздуха в домашних условиях.
- Рекомендуется чаще гулять. Это позволяет расслабить глаза, обеспечивает головной мозг кислородом. Особенно полезно гулять за городом, где много зелени.
- Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки. У людей с вредными привычками чаще наблюдается нарушение цветовосприятия, снижение остроты зрения. Поэтому рекомендуется отказаться от пагубных привычек.
- Заботится о достаточном поступлении витаминов в организм. Особенно важны для зрения витамин А, Е, С. Полезно кушать чернику, морковь, смородину. При недостатке витаминов в рационе нужно принимать поливитаминные препараты.

### **Как снизить нагрузку на глаза при чтении книг**

Даже обычные бумажные книги дают большую нагрузку на зрение, если их неправильно использовать. С раннего возраста ребенка нужно приучать читать сидя, при правильном освещении. Есть несколько правил чтения книг, которые помогут сохранить зрение:

- Освещение должно быть достаточным, самым оптимальным вариантом является свет, который дает лампа накаливания 75-90 Вт. Ярче не нужно, так как при этом возрастет нагрузка на глаза. Ведь свет будет отражаться от белой бумаги. Именно по этой причине не стоит читать на улице в солнечный день.
- Лежа читать не рекомендуется вообще. В такой позе замедляется поступление кислорода в головной мозг. Из-за неправильного положения шейных позвонков также нарушается кровообращение в целом. Поэтому осуществлять чтение необходимо только в сидячем положении. При этом ноги должны стоять ровно на полу, колени и бедра согнуты под углом 90°.
- **Расстояние от глаз до книги рекомендуется 30 см до 45 см.** В положении сидя это легко проверить, поставив локоть на стол. Ладонь при этом должна находиться около глаз. Нужно выбирать книги с достаточно крупным шрифтом, чтобы не приходилось напрягать глаза.
- Каждые 20-30 минут нужно отрывать глаза от книги и смотреть вдаль. Хотя бы 1-2 минуты отдыха снизят нагрузку на зрение.

### **Правильный просмотр телевизора**

Телевизор стал самым популярным способом отдыха. Но он тоже создает значительную нагрузку на зрение. Неслучайно детям рекомендуется смотреть его не более часа в день. Есть несколько правил, которые важны как для детей, так и для взрослых:

- сидеть нужно перед экраном, а не сбоку;
- расстояние должно быть не менее 2 м;
- нельзя смотреть телевизор в темноте;
- глаза должны путешествовать по всему экрану, не стоит фиксировать их на одной точке;
- периодически нужно менять позу, вставать и давать глазам отдохнуть.

## **Сохранить зрение за компьютером**

Работа за компьютером создает большую нагрузку на глаза, чем например телевизор или книга. Негативно влияют на глаза синий свет от монитора, его яркость, размер шрифта, расстояние до экрана. Рекомендуется проводить перед компьютером не более 6 часов, а детям – до 3 часов. Но не всегда это возможно. Поэтому при постоянной работе за компьютером часто появляются такие проблемы:

- компьютерный зрительный синдром приводит к тому, что буквы расплываются,
- появляется жжение, глаза краснеют;
- при астенопии возникает резь в глазах, слезотечение;
- синдром сухого глаза сопровождается болью, зудом, ощущением песка в глазах.

Чтобы этого избежать, нужно знать правила работы за компьютером. Самое главное – это расстояние до монитора. Экран должен быть немного ниже уровня глаз, расположен на расстоянии вытянутой руки. Сидеть нужно ровно, желательно кресло с анатомической спинкой. Нельзя напрягать шею или руки, это нарушает кровообращение.

При длительной работе за компьютером очень важно каждые 30-40 минут делать перерывы, выполняя гимнастику для глаз или глядя в окно. А при взгляде на монитор необходимо регулярно моргать, это помогает избежать сухости. Чтобы нейтрализовать вредное излучение от экрана, рекомендуется пользоваться специальными очками или линзами.

## **Глаза за рулем автомобиля**

Очень важна острота зрения для человека за рулем автомобиля. Но долгое нахождение в дороге, особенно ночью, также создает большую нагрузку на глаза. Водители должны следить за дорогой, замечать мелкие детали и изменения в ситуации. Поэтому они реже моргают, что приводит к сухости глаз. Негативное влияние оказывают фары встречных автомобилей и блики в темное время суток, а также яркий солнечный свет.

Чтобы избежать снижения остроты зрения и опасной ситуации на дороге, нужно правильно сидеть, не напрягать плечи. Рекомендуется убрать мелкие предметы в поле зрения, которые могут отвлекать, не делать тонирование стекол. Если беспокоят какие-то проблемы, нужно использовать за рулем специальные очки. Есть варианты для солнечного дня, которые защищают от яркого света и бликов, а также для темного времени суток со специальным просветляющим покрытием.



## **Общая гимнастика для глаз**

Острота зрения зависит от правильного функционирования глазодвигательных мышц. Когда человек длительное время смотрит на экран гаджетов, они не работают. Из-за этого слабеют и не могут выполнять свои функции. Поэтому специальная гимнастика для глаз не только помогает предотвратить ухудшение зрения, но может вернуть его остроту. Но выполнять ее необходимо несколько раз в день. Лучше всего – по несколько упражнения каждые 40 минут работы за компьютером. Упражнения эти простые:

- сильно зажмуриться, потом широко открыть глаза;
- часто-часто поморгать;
- смотреть вверх-вниз, влево-вправо;
- выполнять круговые движения глазами;
- поочередно смотреть вдаль и на кончик своего носа.

Сохранить зрение несложно даже в условиях современной действительности. Нужно только соблюдать правила работы с гаджетами и беречь глаза от перенапряжения. Правильное питание, гимнастика глаз и отсутствие вредных привычек помогут избежать проблем. Рекомендуется также 1-2 раза в год посещать офтальмолога, который поможет вовремя обнаружить изменения в работе органа зрения.