

Волонтеры медики

Всероссийское
общественное движение



Про
Зрение

Актуальность



42% человек во всем мире имеют нарушения зрения, связанные с близорукостью или другими нарушениями рефракции



Ежегодный прирост детей с близорукостью составляет около **5%** в основном за счет учеников младших и средних классов



При высокой близорукости растяжение сетчатки приводит к нарушению ее питания, что может сопровождаться разрывом и/или отслойкой сетчатки.

При этом зрение снижается вплоть до полной слепоты



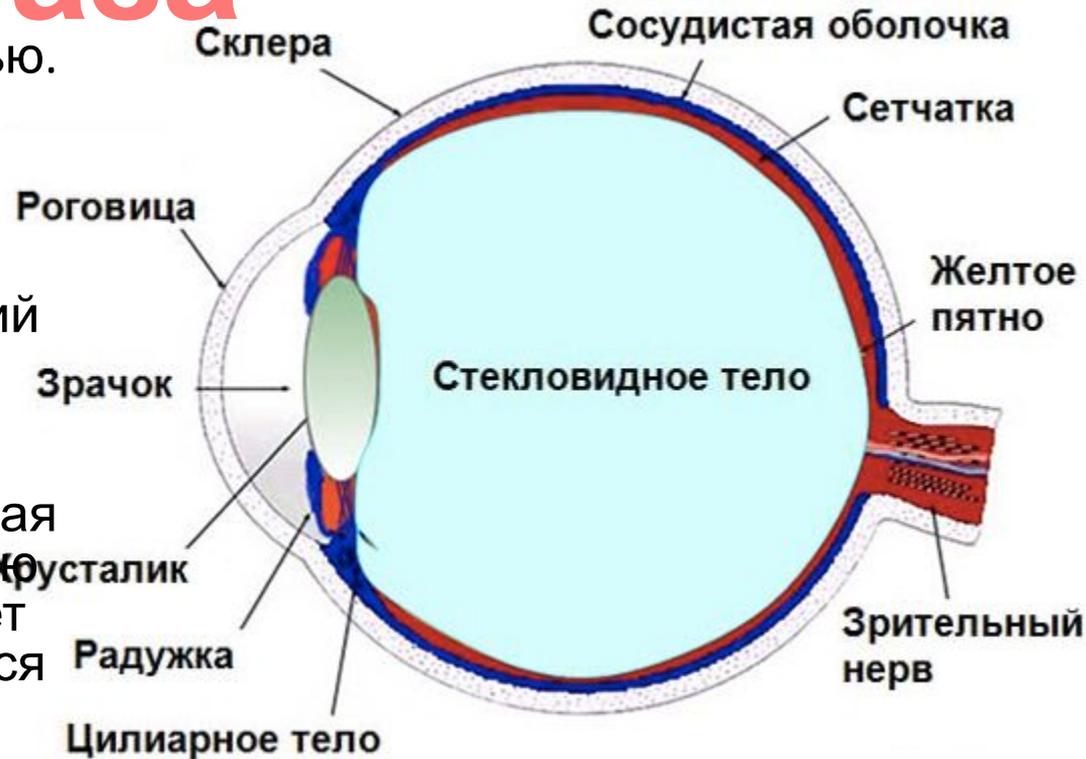
Уже возникшие нарушения рефракции нельзя излечить, но их можно диагностировать и успешно лечить.

При своевременном лечении такие заболевания не препятствуют полному развитию зрительной функции

Строение

глаза

- **Наружная, или фиброзная оболочка глаза** представлена плотной соединительной тканью. Она состоит из прозрачной роговицы в переднем отделе глаза и белого цвета непрозрачной склеры.
- **Сосудистая оболочка**, средний слой, содержит кровеносные сосуды, по которым кровь поступает для питания глаза. Прямо под роговицей сосудистая оболочка переходит в радужную оболочку, которая и определяет цвет глаз. В центре ее находится зрачок.
- **Внутренняя оболочка глаза** представлена **сетчаткой** – высококодифференцированной нервной тканью



БЛИЗОРУКОСТЬ – ВЕДУЩАЯ ПРИЧИНА ПЛОХОГО ЗРЕНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ!

Население Земли
7,4 млрд.
человек

**Близоруких –
1,8 млрд.
человек**



По оценкам ученых к 2020 г. 2,5 млрд. людей
могут страдать от близорукости.

Близорукость

(миопия)

— заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается нами как нечеткое.



Развитие близорукости

1

ЗАВИСИТ ОТ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ
(ЗАЛОЖЕНО ПРИРОДОЙ)

2

ЗАВИСИТ ОТ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ



Плохое
освещение



Неправильная
осанка



Неправильное
положение за
рабочим столом



Нездоровый
образ жизни



Несбалансирован-
ное питание



Длительная
работа с гаджетами
на близком расстоя-
нии

Что можно сделать, чтобы сохранить зрение



Иметь хорошее освещение, рабочее расстояние от поверхности (не меньше 300 локс)



Держать гаджеты на безопасном для глаз расстоянии – расстояние от локтя до кончиков пальцев, в среднем около 30-40 см



Соблюдать режим дня – максимально использовать дневное освещение, ложиться спать не позже 23:00



Гулять на свежем воздухе не менее 1 часа в день



Держать осанку



Правильно питаться – не забывать про овощи и фрукты

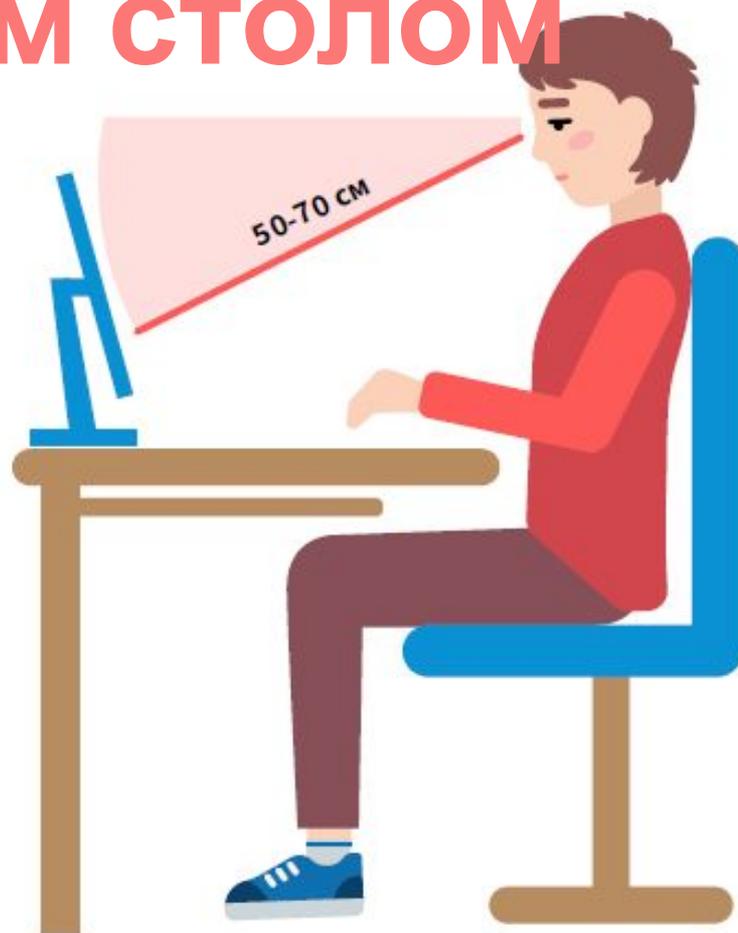


Быть активным – заниматься спортом, особенно полезны бадминтон, теннис, волейбол, настольный теннис – игры с мячом

Правильное положение за рабочим столом

50 - 70 см

расстояние
от глаз до монитора
(расстояние вытянутой руки)

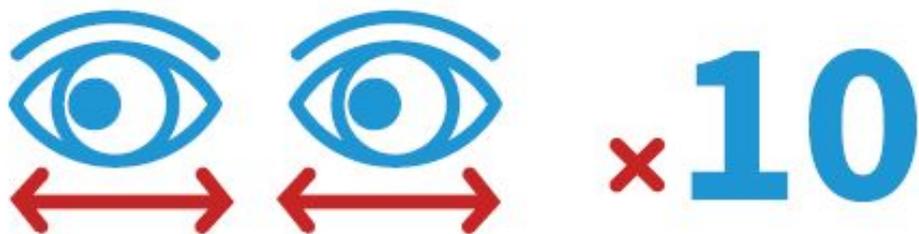


ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



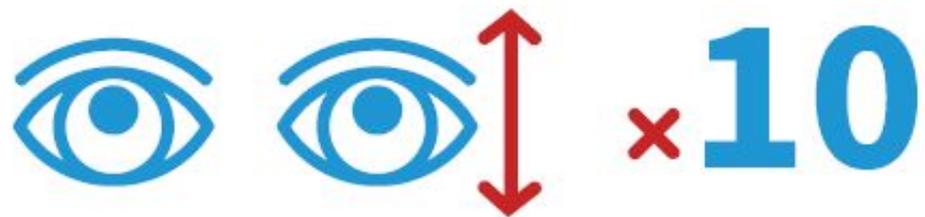
3 МИН.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



в каждую сторону

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



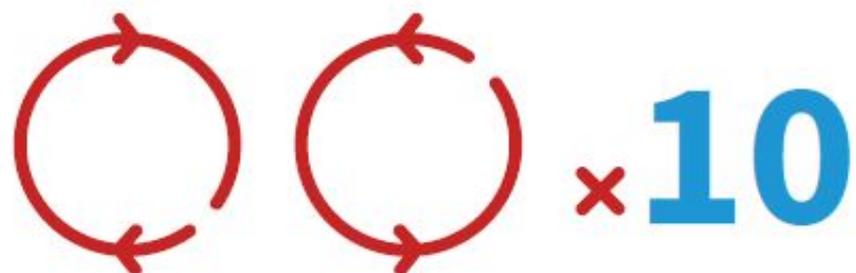
в каждую сторону

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



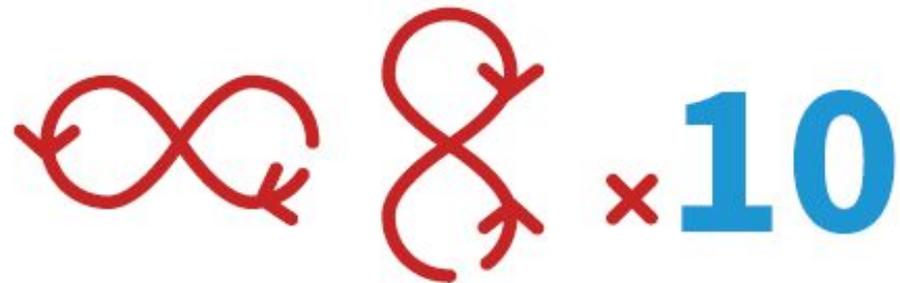
к переносице и вдаль

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



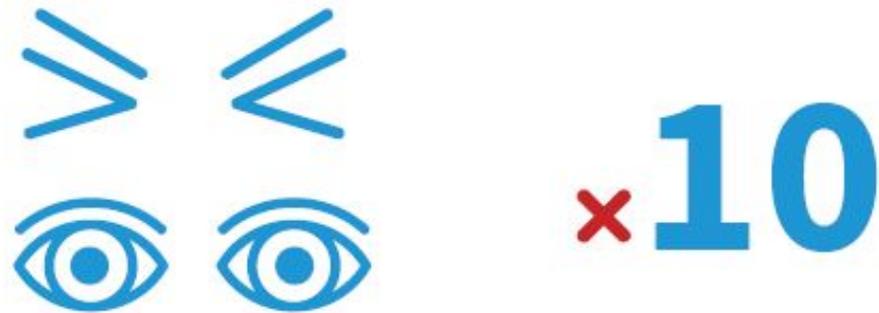
поочередно в каждую сторону

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



каждую фигуру

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ!



**зжмуриться, затем широко
открыть глаза**



**В случае выявления снижения зрения
точный диагноз, методику лечения и
конкретные препараты, необходимость и
частоту повторных курсов лечения может
определить только врач-офтальмолог!**

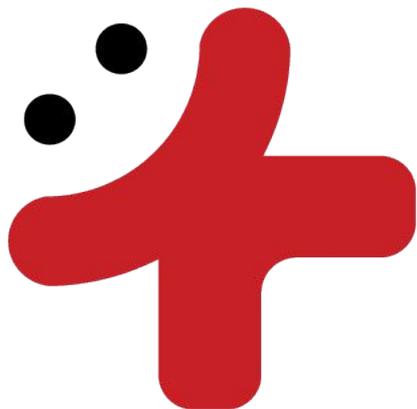
**Для того чтобы полноценно воспринимать все краски
окружающего мира, следите за здоровьем своих глаз!**

Факты о ваших

глазах

Почему на фотографиях нас красные глаза? Свет фотографической вспышки камеры отражается от сосудов на глазном дне. Сосудистая оболочка глаза, заполненная кровью, и дает этот «жуткий» взгляд красных глаз. У людей со светлыми глазами эффект красных глаз на фото обычно более выражен. Для предотвращения возникновения эффекта красных глаз нужно либо выключить вспышку, или попросить человека не смотреть прямо в камеру, либо использовать специальную функцию трёхкратных вспышек, которые заставляют зрачки наших глаз сузиться и тем самым уменьшить эффект красных глаз на фотографии.

- Ваши глаза всегда останутся такого же размера, что и при рождении, а уши и нос не перестают расти.
- Роговица глаз человека так похожа на роговицу акулы, что последнюю используют в качестве заменителя при операциях на глазах.
- Глаз человека способен воспринимать только три участка спектра: красный, синий и зеленый. Остальные цвета являются сочетанием этих цветов.



Волонтеры медики

Всероссийское
общественное движение

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**