

Естественный путь
восстановления зрения

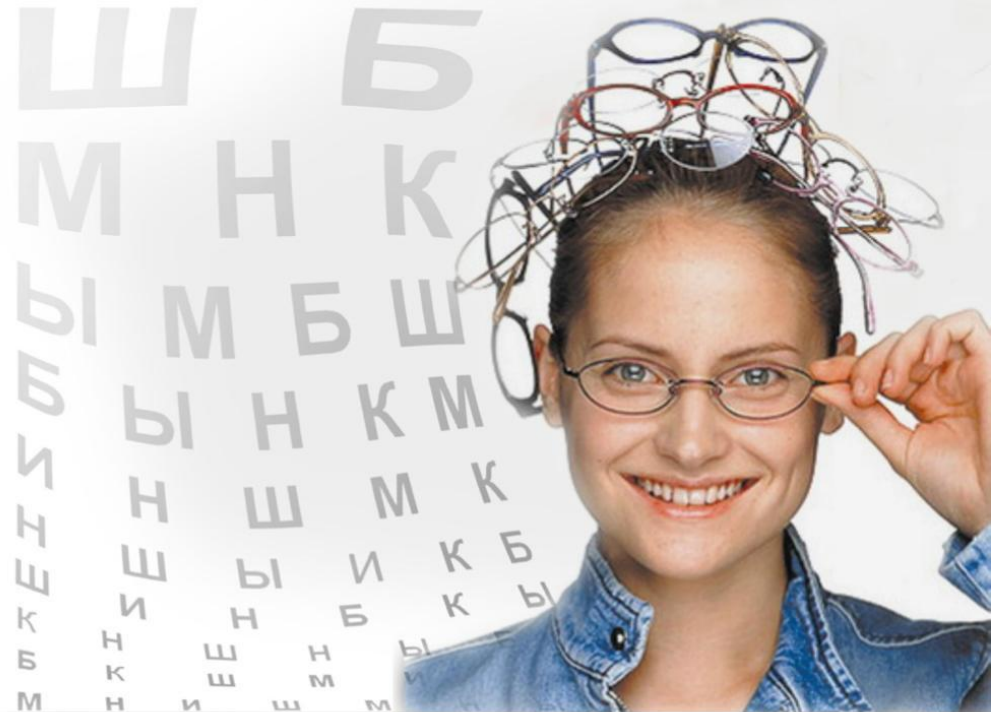
Массаж мышц,
отвечающих за глаза

Пальминг

Соляризация

Спец.упражнения для глаз

Слайдовые презентации

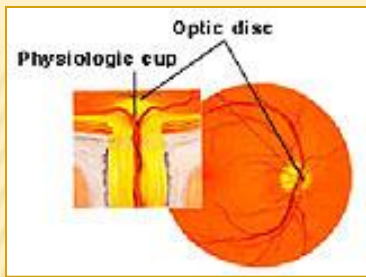


Жизнь

без

очков





ГЛАУКОМА

- **Глаукома** (др.-греч. γλαύκωμα — «синее помутнение глаза» от γλαυκός — «светло-синий, голубой»)
- Сегодня глаукомой принято называть хроническую болезнь глаз, характеризующуюся постоянным или периодическим **повышением внутриглазного давления (ВГД)** с развитием трофических расстройств **в путях оттока внутриглазной жидкости (ВГЖ, водянистой влаги)**, в сетчатке и в зрительном нерве, обуславливающих появление типичных дефектов в поле зрения и развитие краевой экскавации (углубление, продавливание) диска **зрительного нерва.**

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ ПРИ ГЛАУКОМЕ

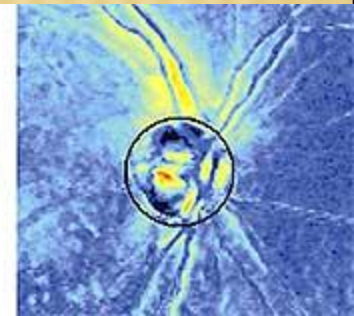
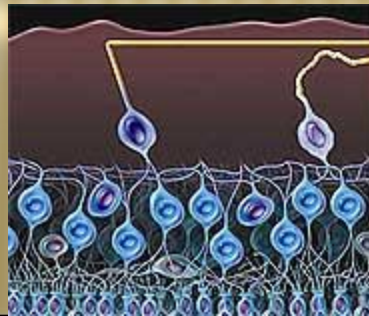
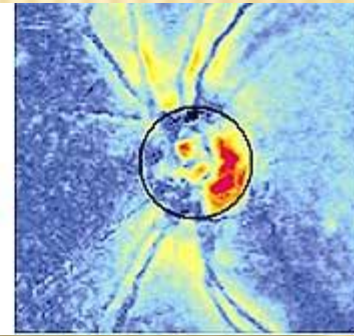
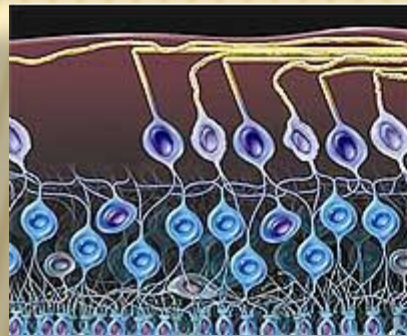
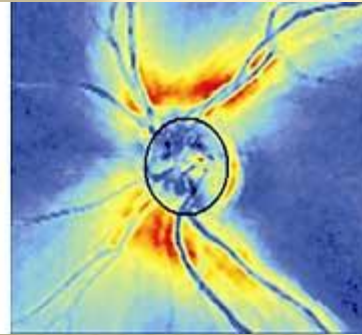
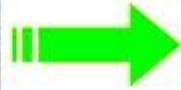
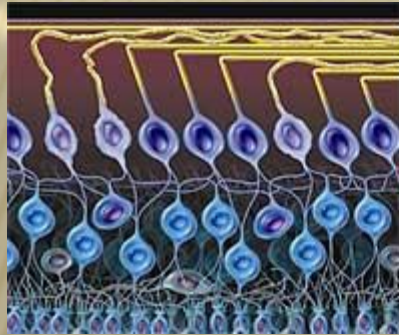
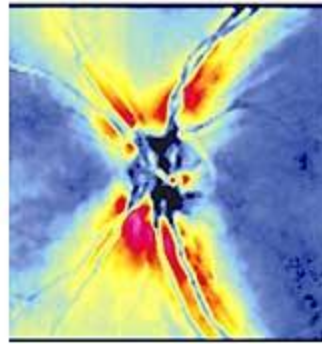
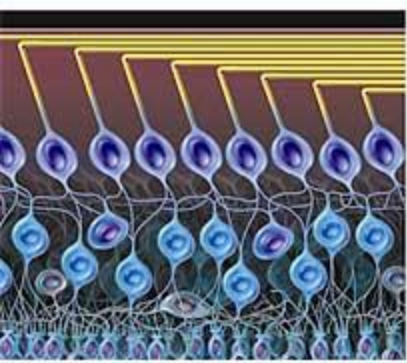


ЧАСТОТА ГЛАУКОМЫ

- ▣ **Новорожденные: 1 случай на 10-20 тысяч,**
- ▣ **40-45 лет - 0.1% населения.**
- ▣ **50-60 лет - в 1.5% случаев,**
- ▣ **старше 75 лет - более чем у 3%.**

- ▣ Это заболевание занимает одно из первых мест среди причин неизлечимой слепоты и имеет важнейшее социальное значение.

СТАДИИ ГЛАУКОМЫ

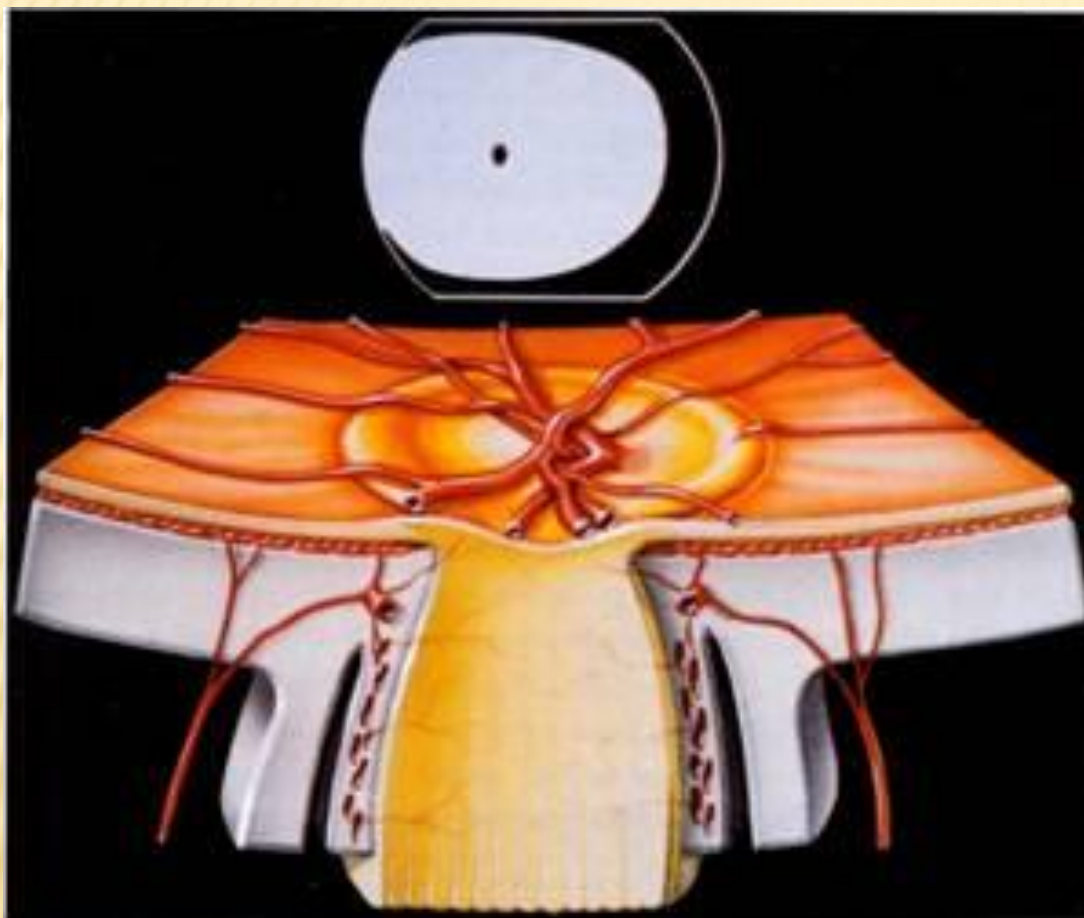


ВНУТРИГЛАЗНАЯ ЖИДКОСТЬ

- Внутриглазная жидкость (ВГЖ) - важный источник питания внутренних структур глаза.
- Водянистая влага циркулирует преимущественно в переднем сегменте глаза. Она участвует в обмене веществ хрусталика, роговой оболочки, трабекулярного аппарата, стекловидного тела и играет важную роль в поддержании определенного уровня внутриглазного давления (ВГД).



ДИСК ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА



Диск зрительного нерва в норме (слева) и в развитой стадии глаукомы (справа). В верхней части рисунка представлены изменения полей зрения. Обратите внимание на выраженный прогиб диска при глаукоме (глаукоматозная экскавация).

ПРИЧИНЫ ГЛАУКОМЫ:

- нарушение и ухудшение **оттока водянистой влаги** из полости глазного яблока
- **повышение внутриглазного давления (ВГД)** выше уровня
- ухудшение **кровообращения в тканях глаза**
- гипоксия (нехватка кислорода) и ишемия (нарушение **кровоснабжения**) **тканей** в области выхода зрительного нерва
- компрессия (сдавление) нервных волокон в зоне их выхода из глазного яблока, что приводит к нарушению их функции и гибели;
- дистрофия (нарушение питания), деструкция (разрушение) и атрофия зрительных волокон, распад их материнских ганглиозных клеток сетчатки;
- развитие так называемой глаукомной оптической нейропатии и последующей атрофии (гибели) зрительного нерва.

ЛЕЧЕНИЕ:

- Часто для достижения наилучшего результата необходимы методы, позволяющие улучшить кровоснабжение глаза. Ведь при недостатке **питания** световоспринимающие клетки сетчатки начинают атрофироваться. Здесь на помощь офтальмологу приходят такие физиотерапевтические методы стимуляции зрения, как электро- и лазерная стимуляция, ультразвуковая терапия, магнитотерапия и др.
- Для профилактики глаукомы необходимы периодические осмотры у офтальмолога, особенно это важно после 40 лет.

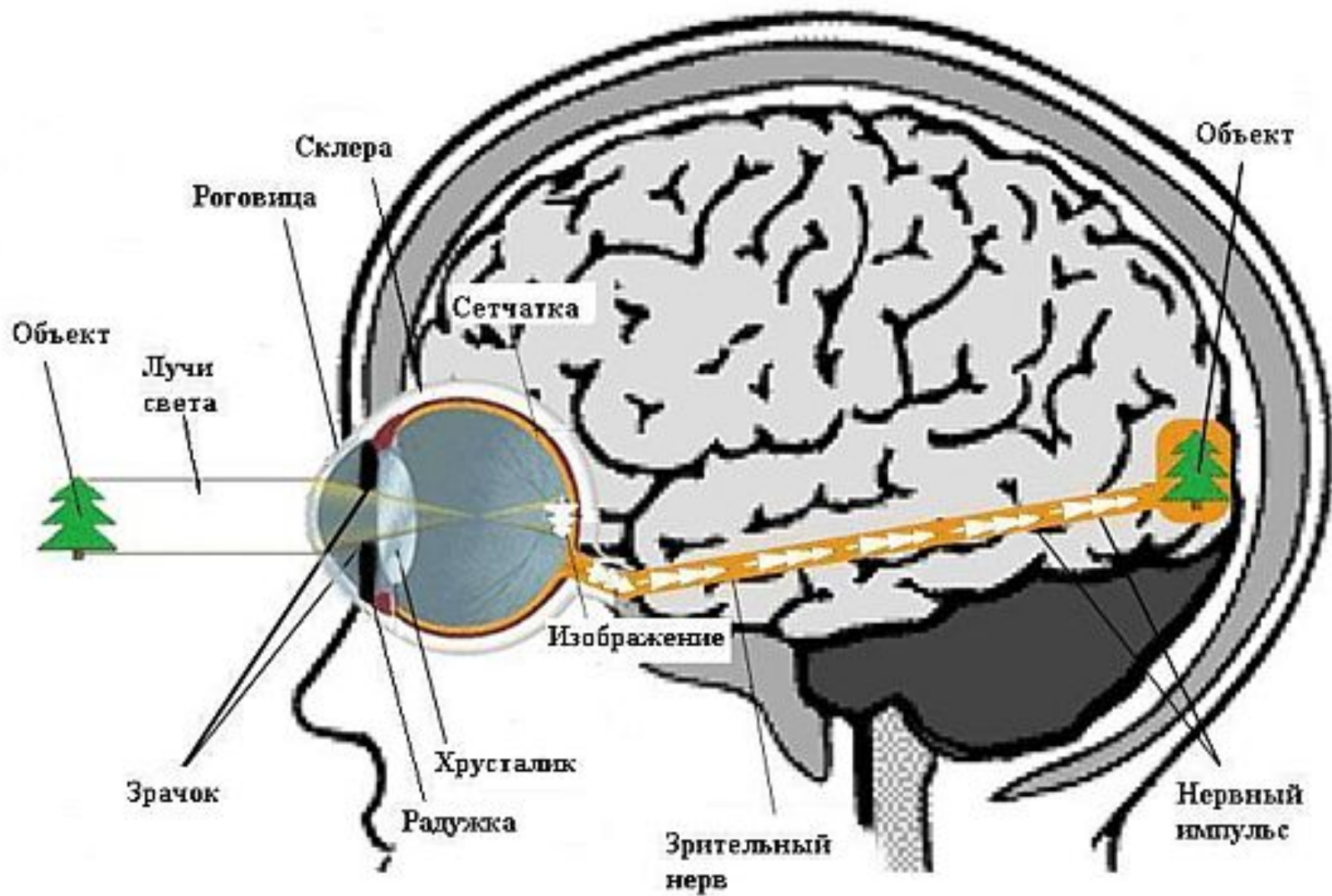
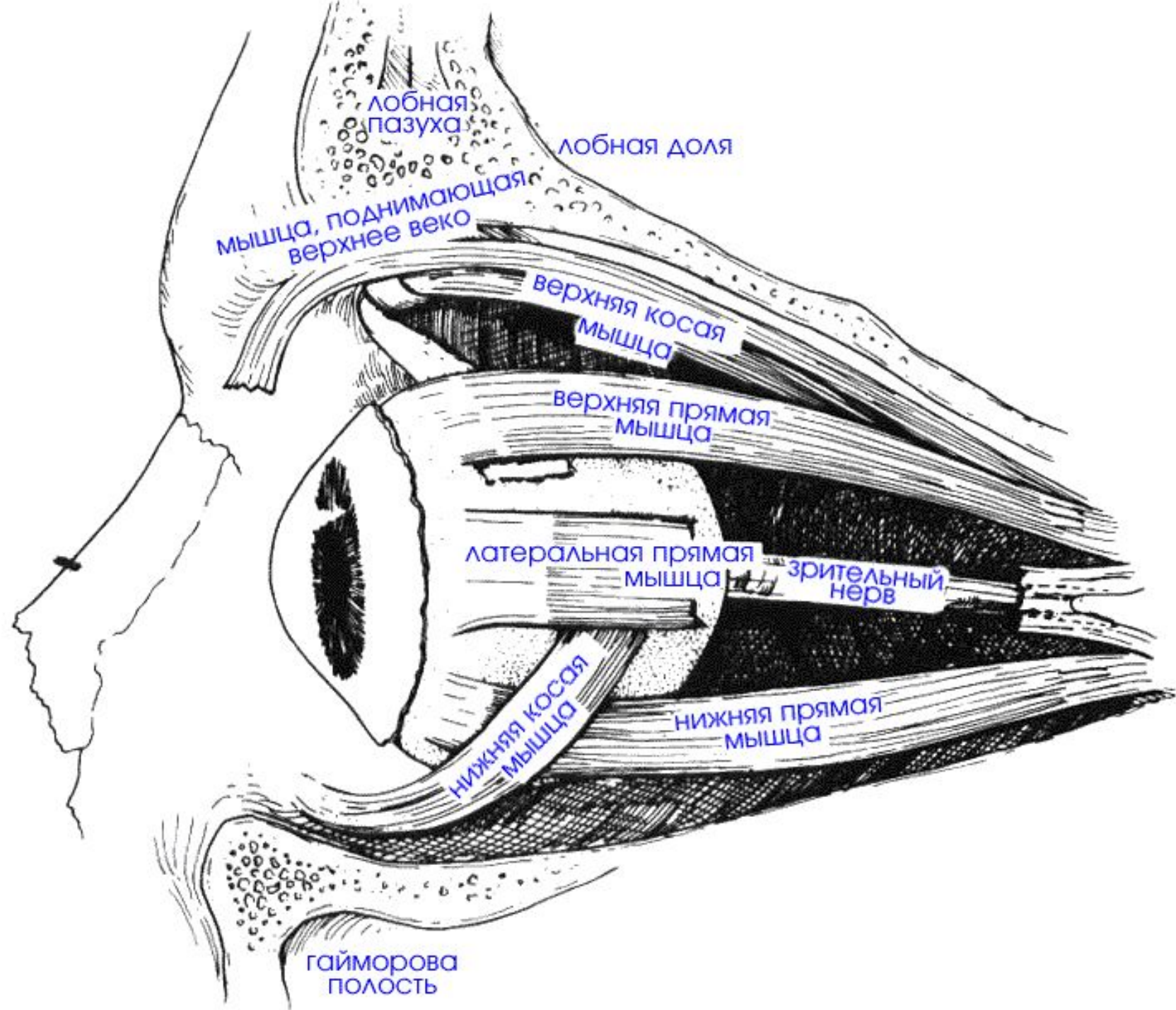


Рисунок 2. Работа зрительной системы мозга



Противопоказания

для участия в упражнениях по восстановлению зрения



1. Отслойка сетчатки

2. Атрофия зрительного нерва

3. Оперативное вмешательство на глазах ближайšie 6 месяцев

Таблица Д. А. Сивцева для исследования остроты зрения

Ш Б

М Н К

Ы М Б Ш

Б Ы Н К М

И Н Ш М К

Н Ш Ы И К Б

Ш И Н Б К Ы

К Н Ш М Ы Б И

Б К Ш М И Ы Н

Н К И Б М Ш Ы Б

Массаж

упражнения по восстановлению зрения



- 1. Тремя пальцами массируем лоб над бровями**
- 2. Массируем брови**
- 3. Массируем скулу под глазами**
- 4. Крылья носа и переносицу**
- 5. Височную область**
- 6. Ушную раковину и область за ушами**
- 7. Мышцы шеи сзади**

Массаж

упражнения по восстановлению зрения



8. Наружный уголок глаза
9. Внутренний уголок глаза
10. Двумя пальцами массируем глаз через нижнее веко
11. То же только верхнее веко
12. Защипывание глаза 4-мя пальцами
13. «Китайские» глазки (растягивание кожи в области висков)

Линейные упражнения



№1

Движения глазами





влево



вправо

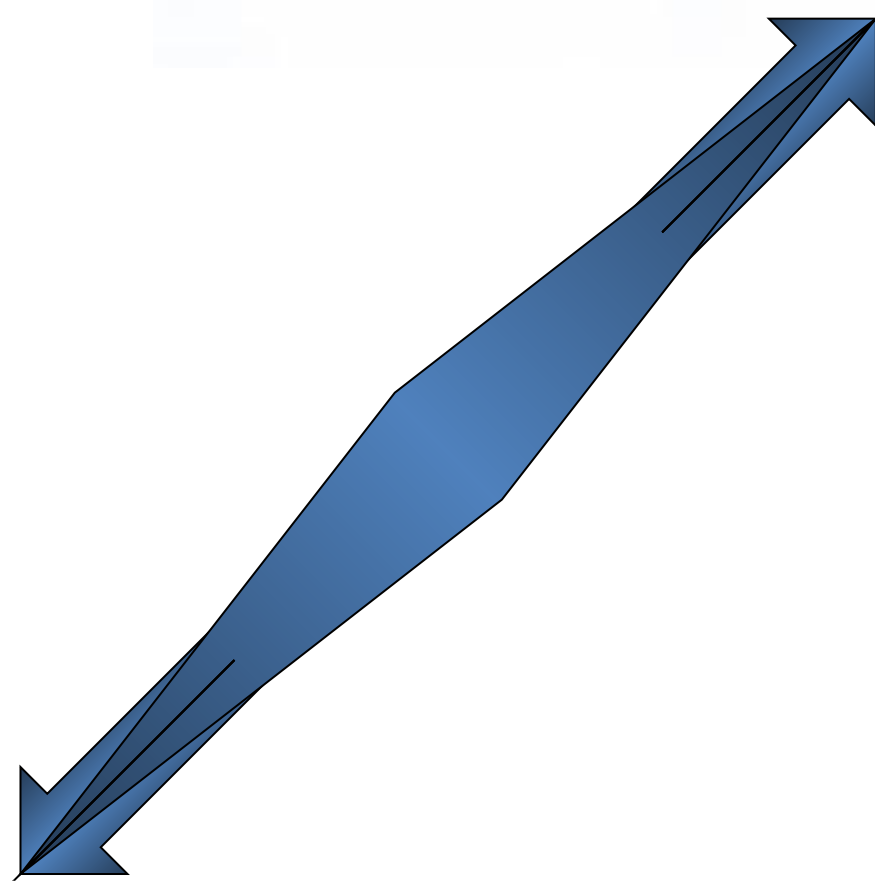


вверх



вниз

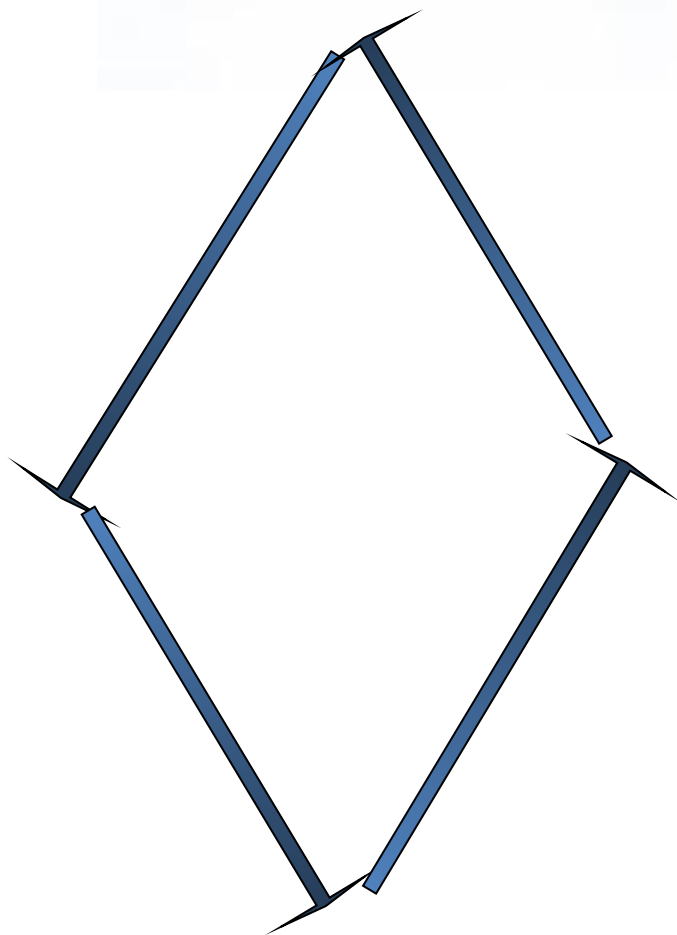
диагональ



Прямоугольник

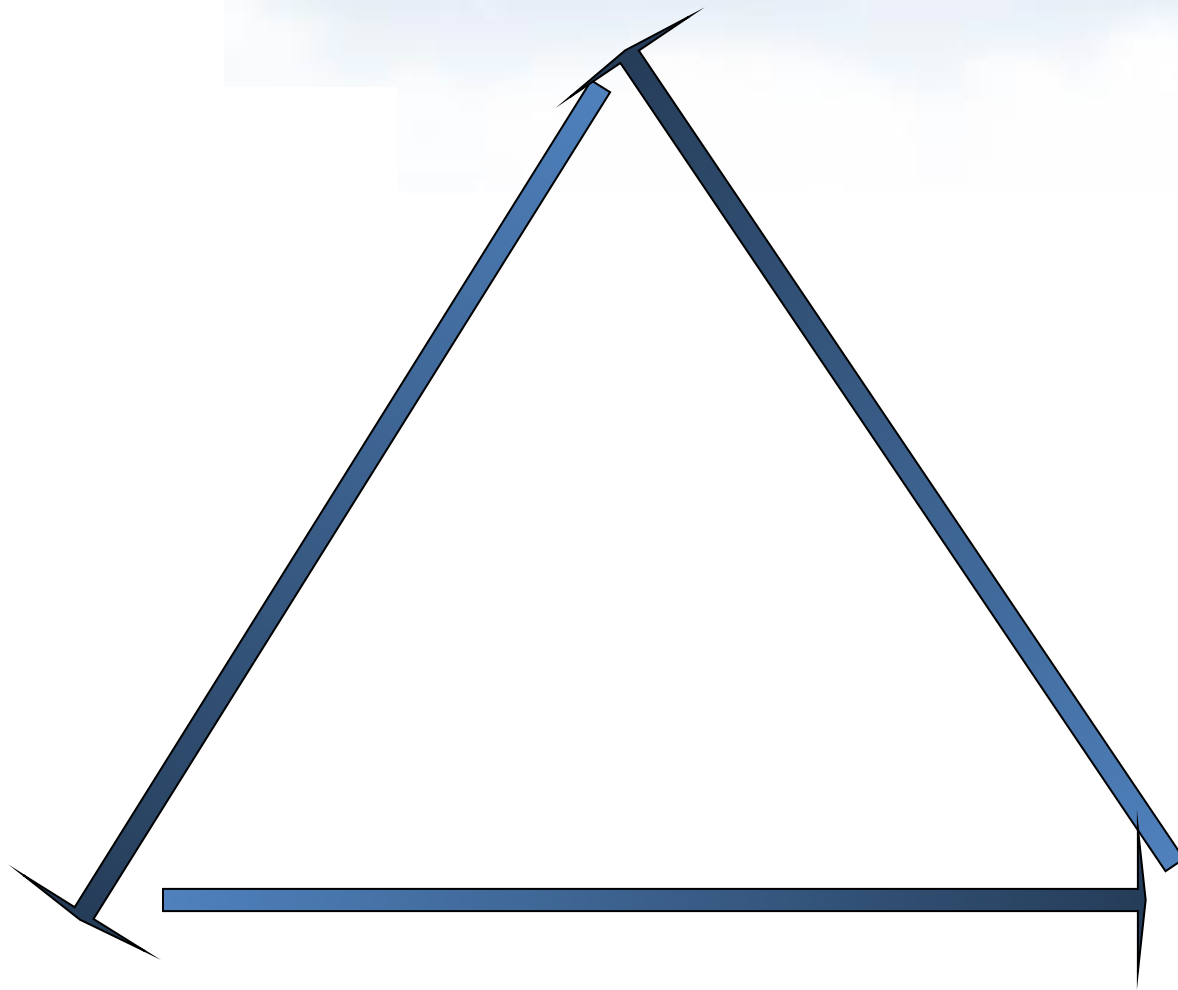


Ромб



.....
.....
.....

Треугольник



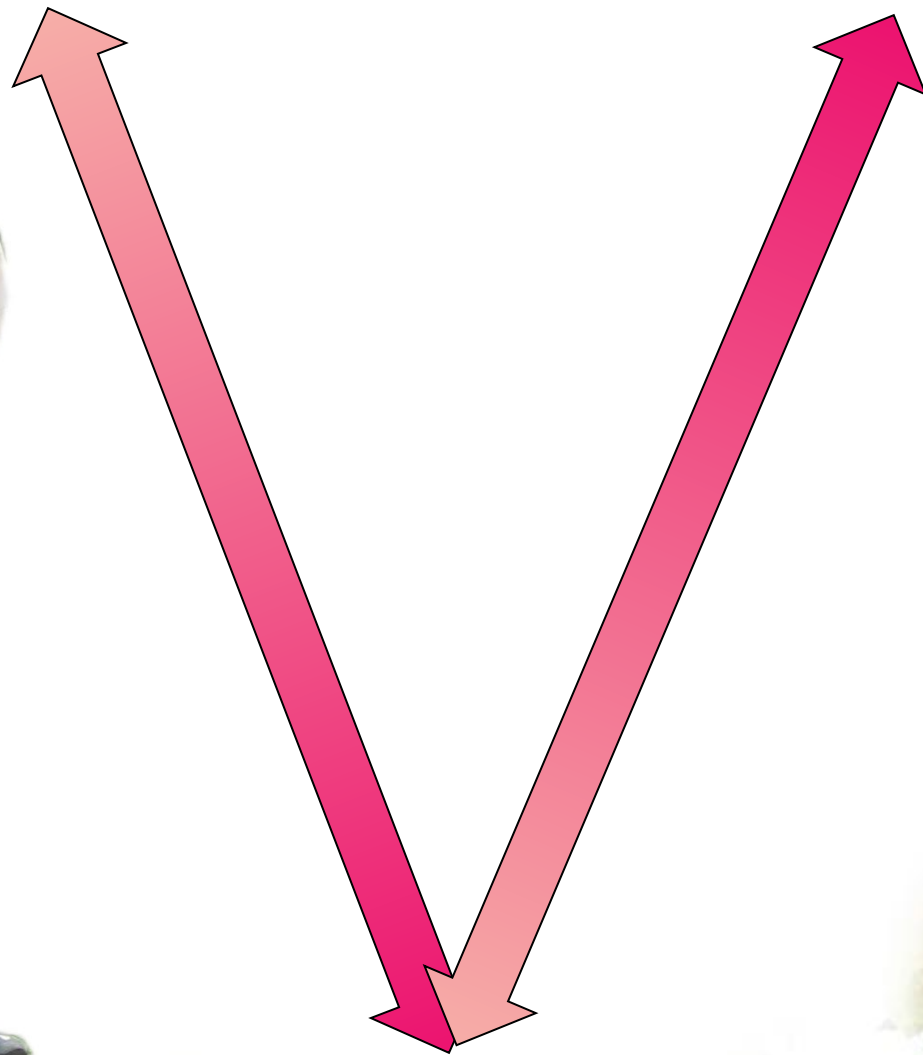
Угловые упражнения

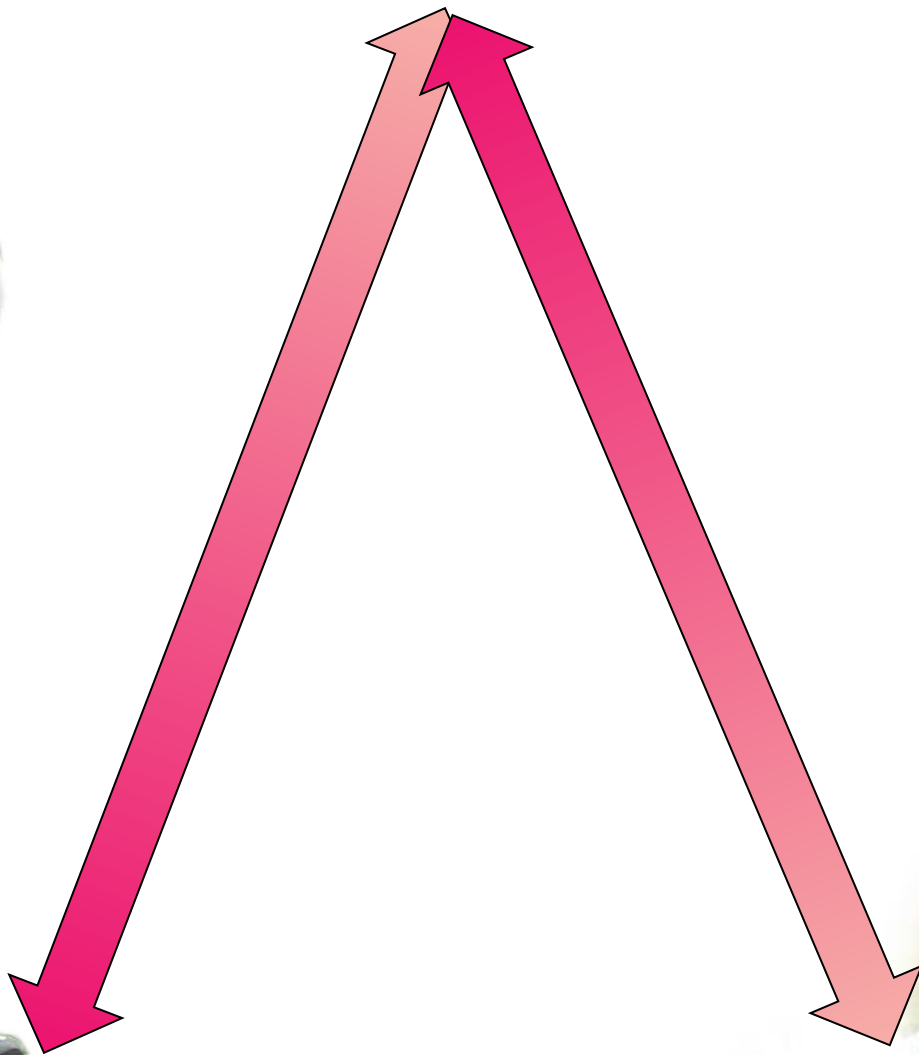


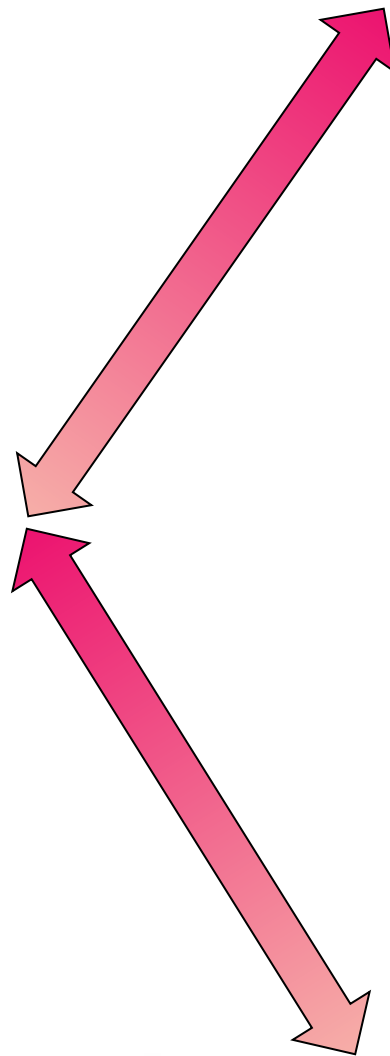
№2

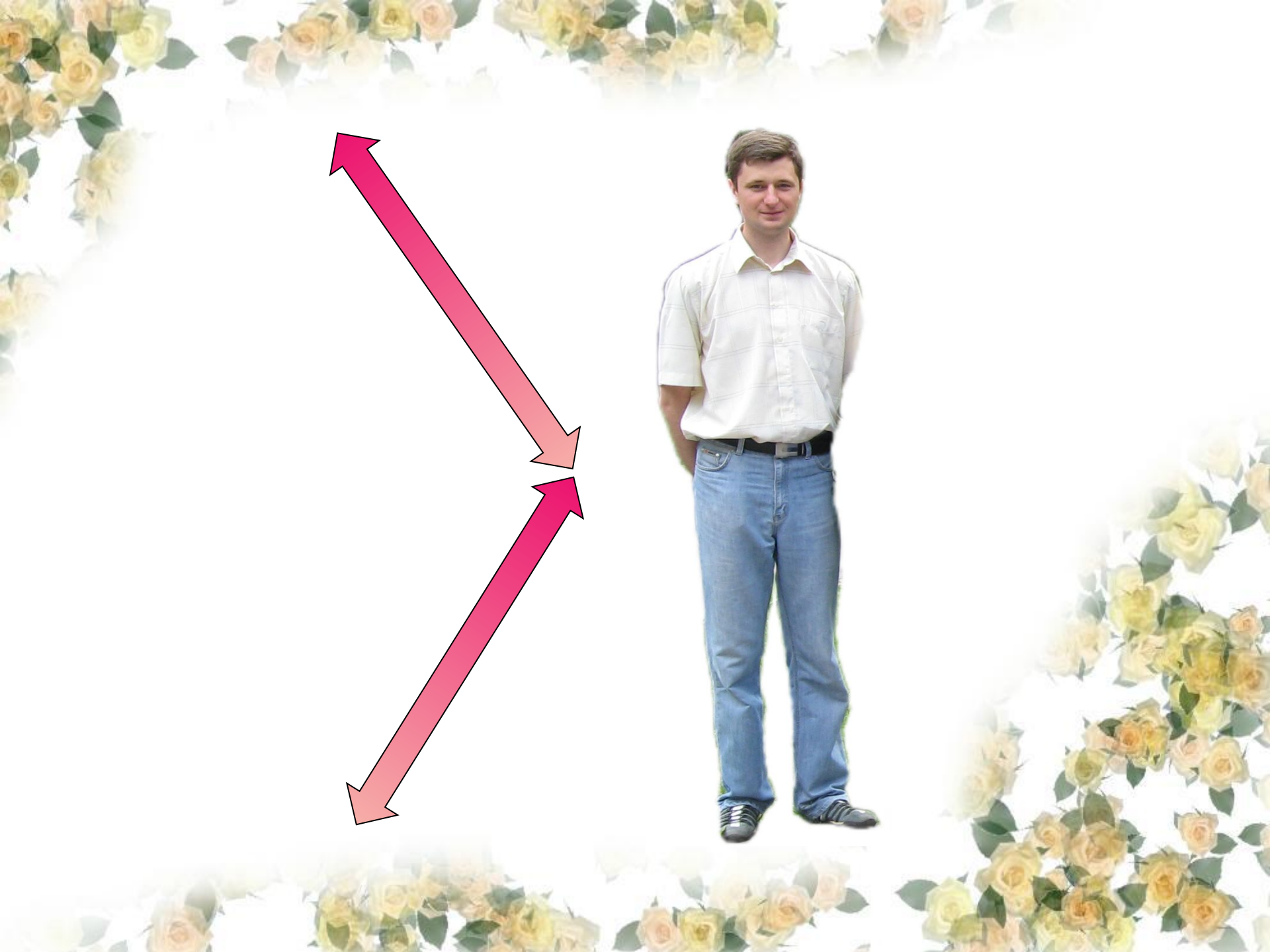
В рост человека

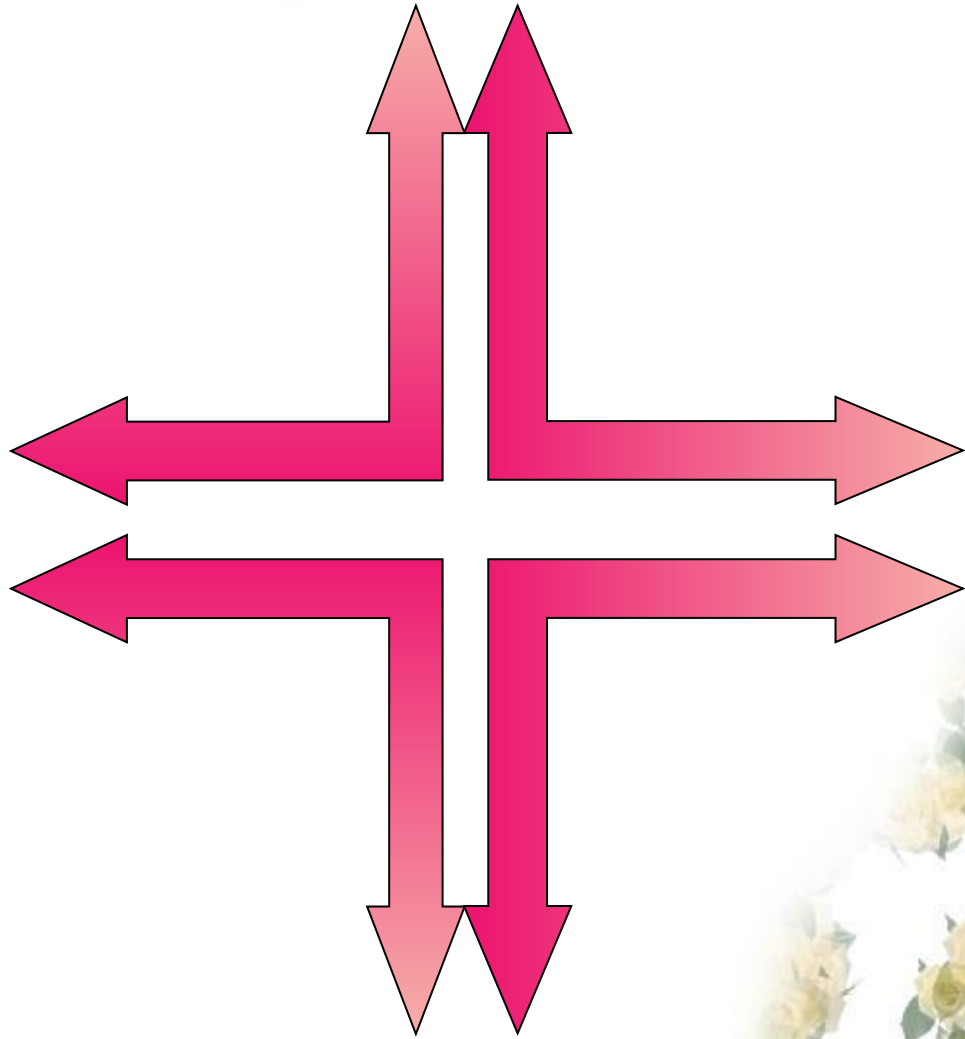
**Все упражнения
делаются только
глазами, лицо
направлено вперёд**

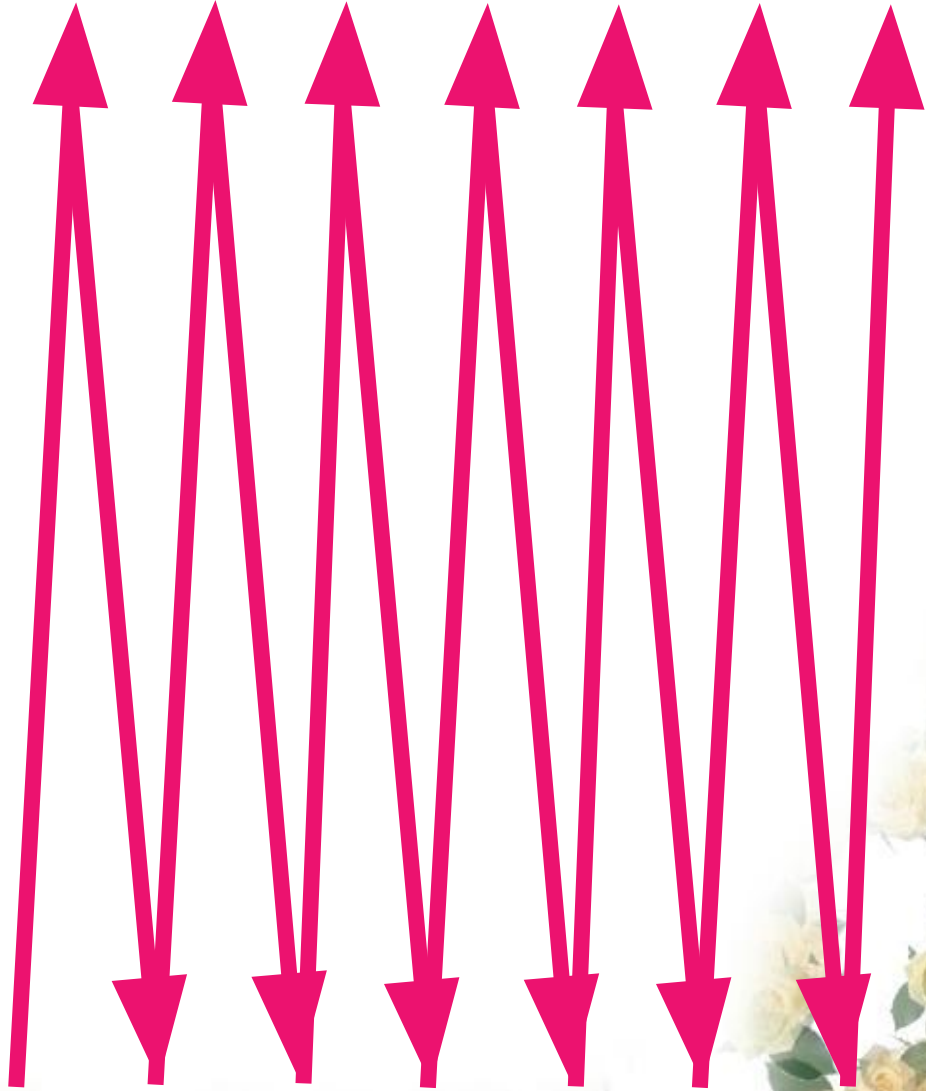


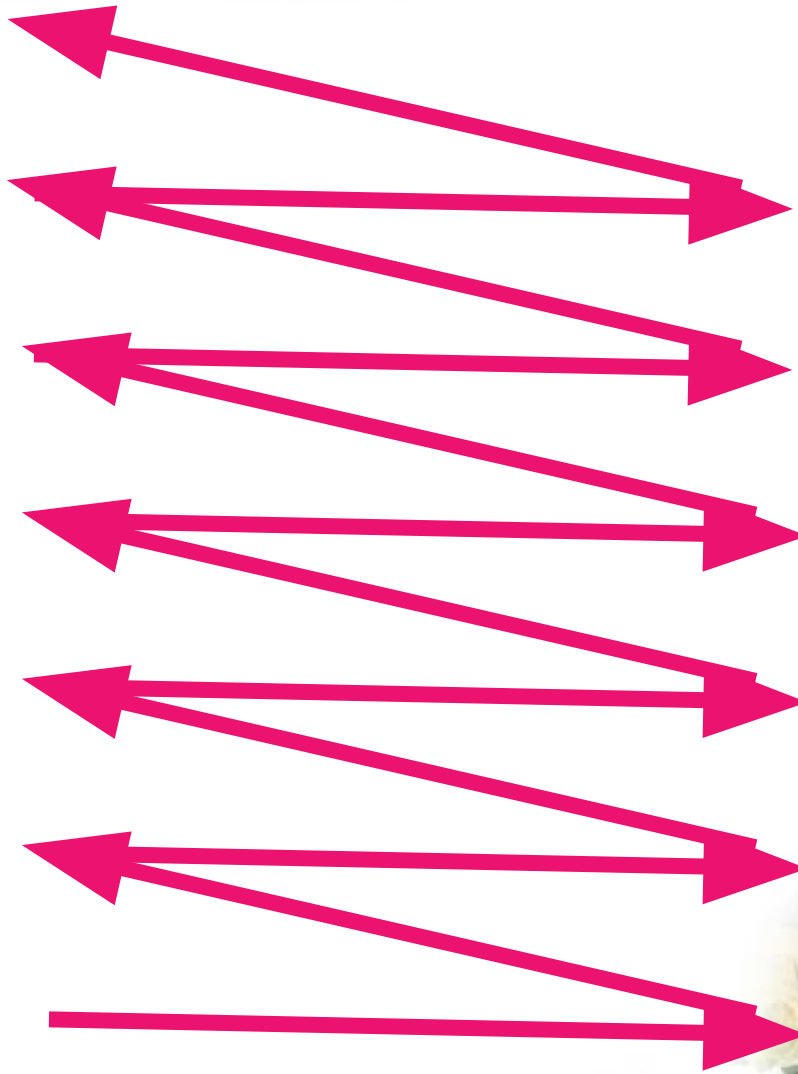




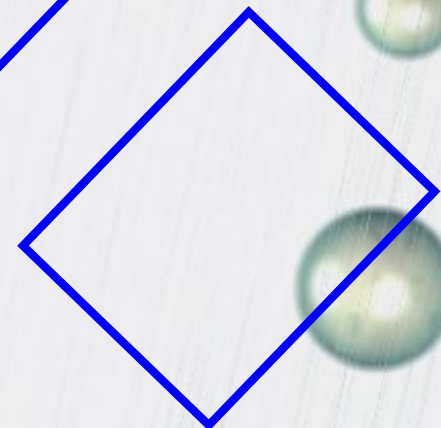


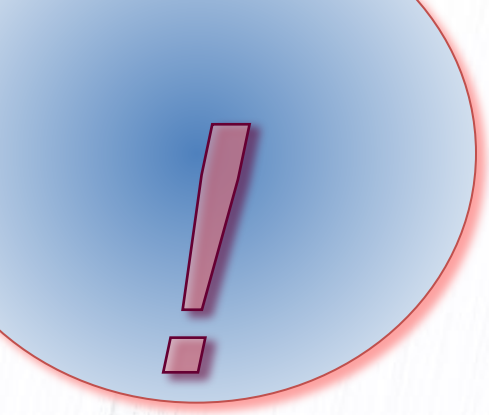






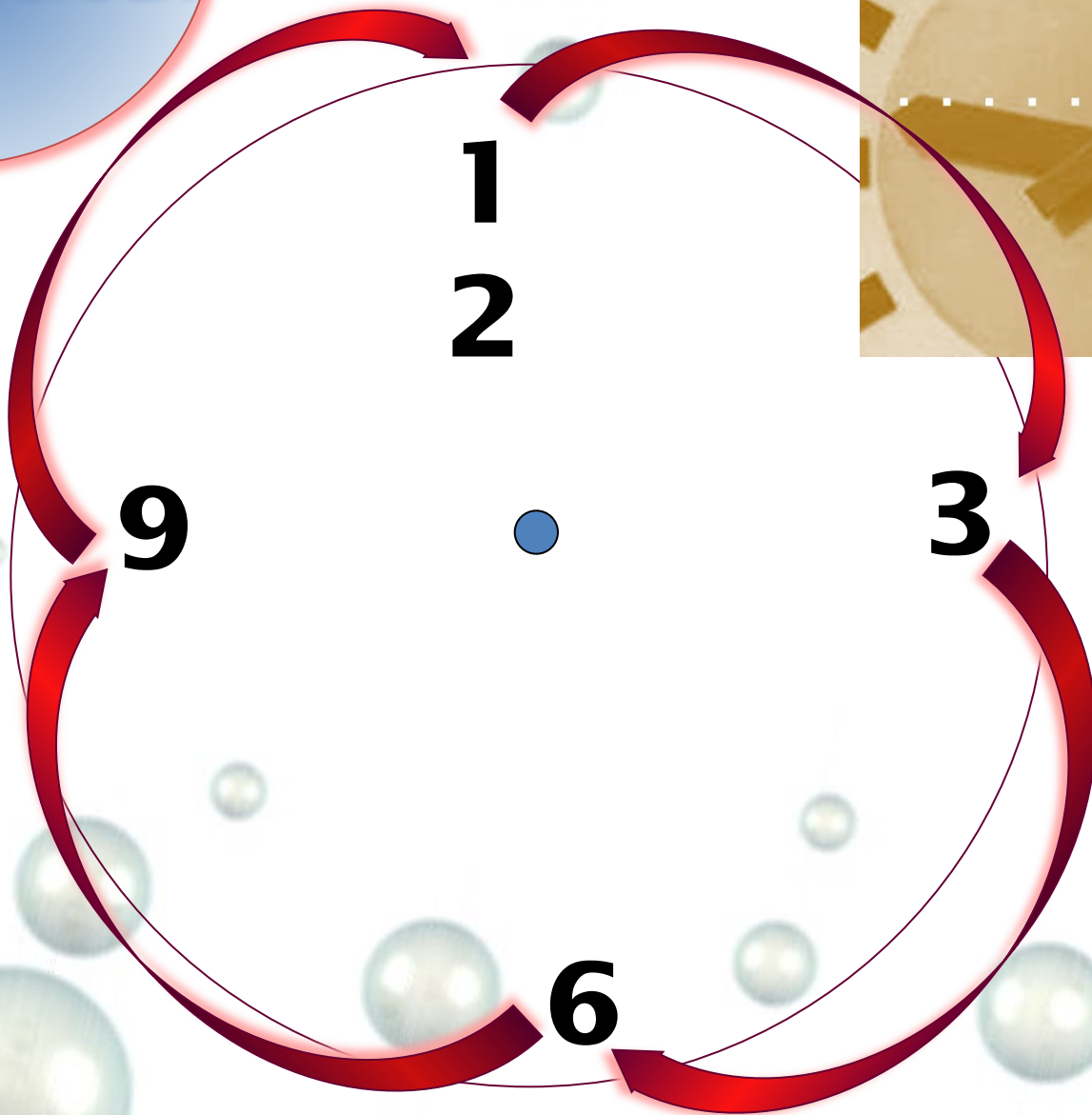
Круговые упражнения



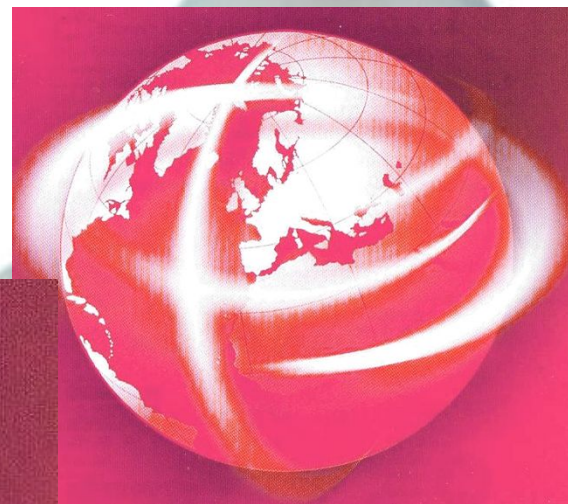
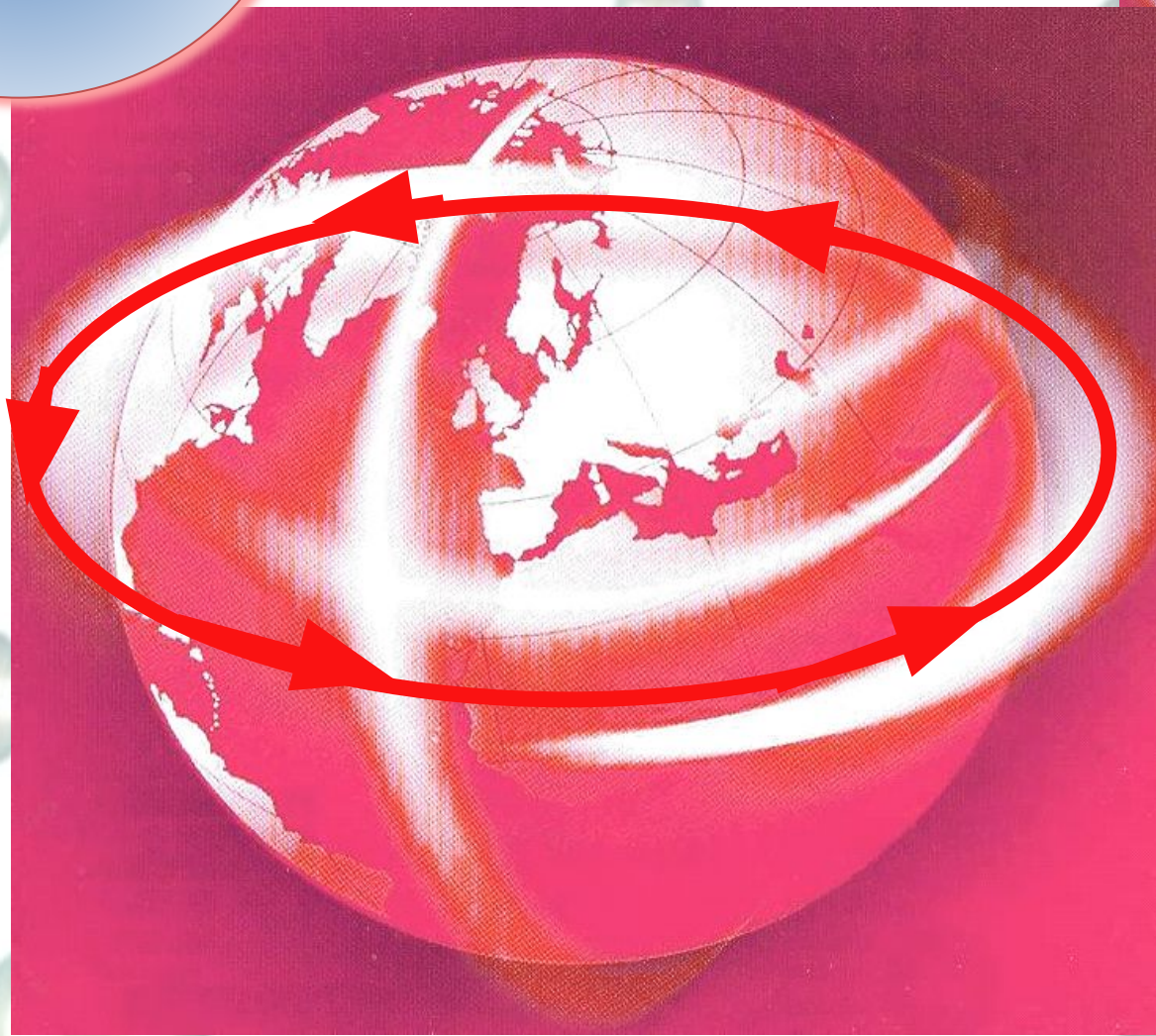


Выражения делать медленно, не резко, в противоположных направлениях

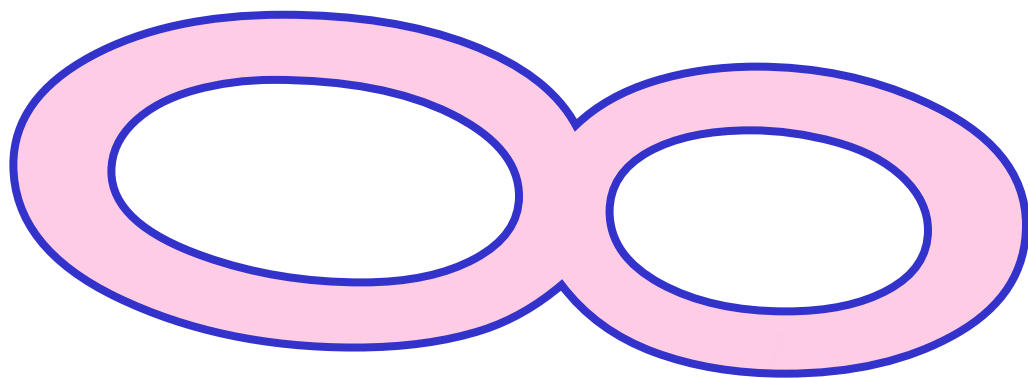
1. Часы



2. Глобус



3. Восмерка на боку



4. Клевер

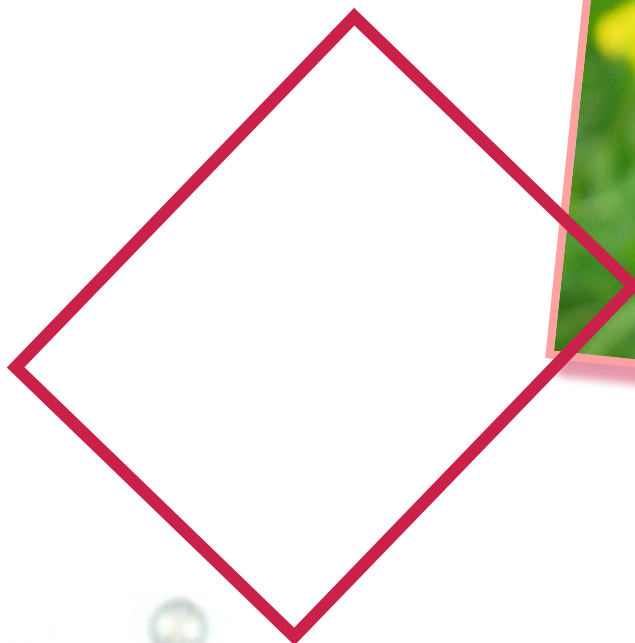


Таблица Д. А. Сивцева для исследования остроты зрения

Ш Б

М Н К

Ы М Б Ш

Б Ы Н К М

И Н Ш М К

Н Ш Ы И К Б

Ш И Н Б К Ы

К Н Ш М Ы Б И

Б К Ш М И Ы Н

Н К И Б М Ш Ы Б

Следующая тема:





Доброго Вам здоровья!



Живите без очков...

Алкоголь

Враг общества №1



Алкоголь



Самый страшный
наркотик на земле

Алкоголь

- убивает в 5 раз больше людей
- причиняет больше болезней
- забирает впустую больше средств
- разрушает больше семей

чем все остальные

наркотики вместе взятые!



Язва желудка



Цирроз печени



Алкоголь и мозг



Учащаются случаи:

- гнева
- жестокости
в семье
- внебрачных
отношений



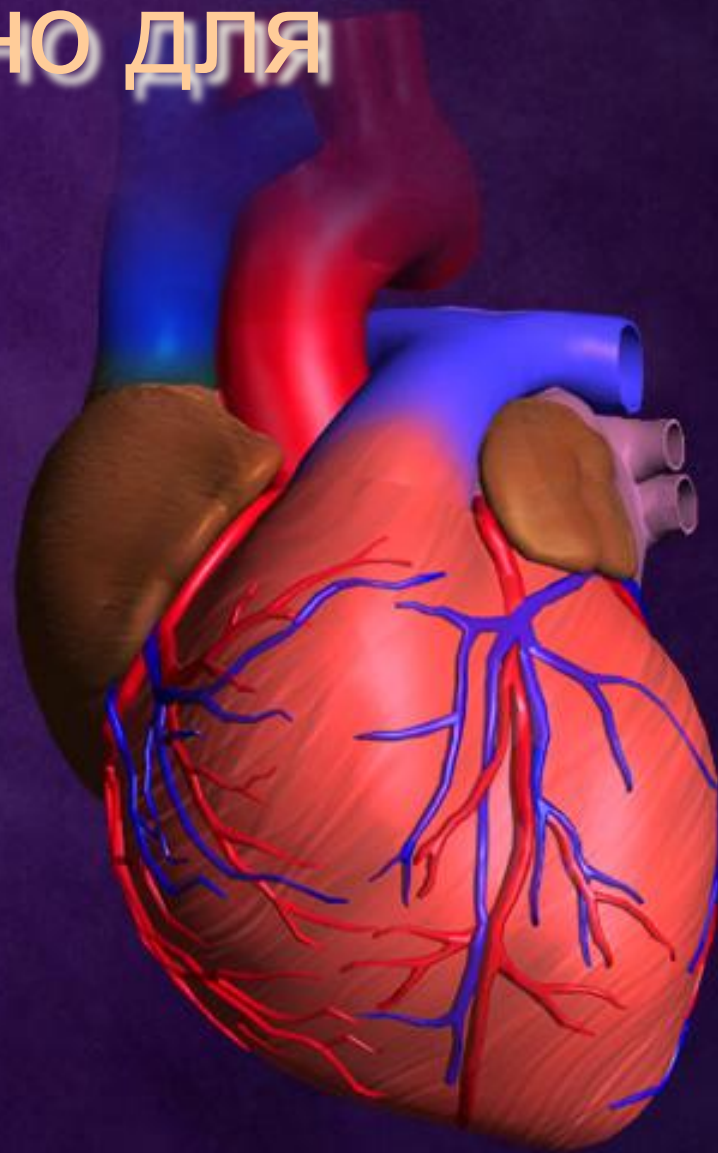
Ослабляет
иммунную
систему



Алкоголь и беременность



А может полезно для
здоровья?





Вино



Виноградный сок

Начните свой день с завтрака



«Благоразумны
й видит беду и
укрывается; а
неопытные идут
вперед и
наказываются.»

Притчи 27:12



2 причины возникновения всех заболеваний:

- -Неправильное питание
- -Невыполнение физической нагрузки (ВОЗ).

Здоровье

- Это не пустое слово!
- Это такое огромное счастье, которое питается солнцем, балуется физкультурой , любит свежий воздух и пьет чистую воду.
- Оно всю жизнь сражается с болезнями!
- Здоровье-это еще не все , но все без здоровья - это ничто!
- Знаете...оно дороже золота и полезнее денег. Это большущее счастье, и когда его не замечают , значит оно есть.
- Так что будьте здоровы!