

# Дальнозоркость и близорукость

как и почему

Калоша Мария

## Дальнозоркость причины появления

- Врождённая
- Приобретённая
- Возрастная



## Врождённая

- Причиной врожденной патологии может стать сбой в развитии глазного яблока, оно может быть слишком маленьким еще при появлении ребенка на свет, а затем неправильно развиваться. Именно поэтому возможно непрерывное прогрессирование дальнозоркости.

## Приобретённая

Дальнозоркость, которая развивается у взрослого человека в процессе жизнедеятельности, может быть связана с механическими травмами зрительных органов, опухолями в области глазниц, некачественно проведенной операцией, инфекционными заболеваниями, поражающими преломляющую систему.

## Возрастная

Причиной ее возникновения является нарушение функций и структуры хрусталика. Основной причиной считают потерю хрусталиком эластичности. Хрусталик и цилиарная мышца отвечают за фокусировку (четкое видение).



## Близорукость причины появления

1. Перенапряжение органов зрения, которое сопровождается их непрерывной и длительной работой
2. Плохое освещение
3. Недостаточное расстояние между телевизором при просмотре передач
4. Отсутствие перерывов при работе с компьютером
5. Недостаток витаминов (В и С)
6. Различные инфекционные заболевания, черепно-мозговые травмы, гормональные сбои и иные состояния, вызывающие ослабление организма.



# СИМПТОМЫ

## **Дальнозоркость**

Обнаружить дальнозоркость могут только родители, опираясь на поведение ребёнка. Например, он будет отодвигать книгу во время чтения или другие предметы, с которыми захочет поиграть или рассмотреть.

Зрительный дискомфорт при дальнозоркости также может проявляться в следующих симптомах: быстрая усталость глаз; обильное слезоотделение; светобоязнь, в особенности при ярком освещении;

## **Близорукость**

Какое-то время близорукость может протекать бессимптомно. Однако в дальнейшем у такого нарушения могут появиться ощутимые признаки, основные из них:

- размытые контуры предметов;
- ухудшение зрения при рассмотрении предметов, расположенных вдали;
- нечеткое восприятие изображения в целом (человеку кажется, будто все вокруг плывет);
- двоение;
- прямые линии кажутся изогнутыми
- быстрая утомляемость глаз (в особенности в тех случаях, где необходимо напрягать зрение, к примеру, работа за компьютером, чтение, вождение автомобиля и другое)

# Профилактика



**Полностью исключить появление дальнозоркости и близорукости невозможно, но соблюдение некоторых правил позволит замедлить вероятность осложнений**

### **Близорукость**

1. Исключение больших нагрузок на зрительную систему
2. Хорошее освещение рабочего места
3. Регулярная проверка показателей зрения

### **Дальнозоркость**

1. Соблюдение дистанции
2. Поддерживание правильной осанки
3. Правильное освещение
4. Защита глаз от ультрафиолета (солнце)
5. Правильное питание