

# ДЕФЕКТЫ И ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ. ~~ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ~~ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ГЛАЗ

# ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ГЛАЗА

- наследственные (передающиеся по наследству);
- врождённые (появившиеся во внутриутробном периоде);
- приобретённые (возникшие после рождения под воздействием различных внешних факторов).

Но это деление относительно, т.к. та или иная патология может относиться сразу к трём группам, например близорукость (миопия), может передаваться по наследству от родителей, может возникать во время внутриутробного развития, а также может быть приобретённой вследствие ускоренного роста глаза.

# НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ГЛАЗА

Среди нарушений зрения, наиболее часто встречающихся, можно выделить следующие:

- близорукость;
- дальнозоркость;
- астигматизм;
- катаракта.



# БЛИЗОРУКОСТЬ

Близорукость — это заболевание, при котором невозможно сфокусироваться на расположенных вдали объектах, но при этом относительно чётко видно близко расположенные предметы. Она происходит в результате изменения формы глазного яблока, когда оно вытягивается в переднезадней оси, приобретая более овальную и вытянутую форму.

Близорукостью страдает 25—30% населения планеты. Чаще всего близорукость развивается в детском или пубертатном возрасте (от 7 до 15 лет) и в дальнейшем либо сохраняется на имеющемся уровне, либо прогрессирует.



# ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Дальнозоркость — это состояние глаза, при котором свет фокусируется за сетчаткой, а не на ней, как в случае с обычной, эмметропической рефракции. При таком зрении близко расположенные предметы выглядят размыто, а объекты, расположенные вдали, — чётко, хотя и не всегда.

Распространённость дальнозоркости среди взрослых лиц старше 18 лет составляет около 35-45%.



# АСТИГМАТИЗМ

Астигматизм — это нарушение зрения, при которой роговица или хрусталик имеют неправильную форму, что препятствует нормальной фокусировке света на сетчатке и вызывает нечёткость зрения.

В переводе с латинского "астигматизм" означает отсутствие фокусной точки. На самом деле при астигматизме есть фокусные точки, но чаще всего они находятся на некотором расстоянии друг от друга. Поэтому речь идёт об отсутствии именно единой фокусной точки.

Среди всех видов аметропий астигматизм встречается в 10% случаев.



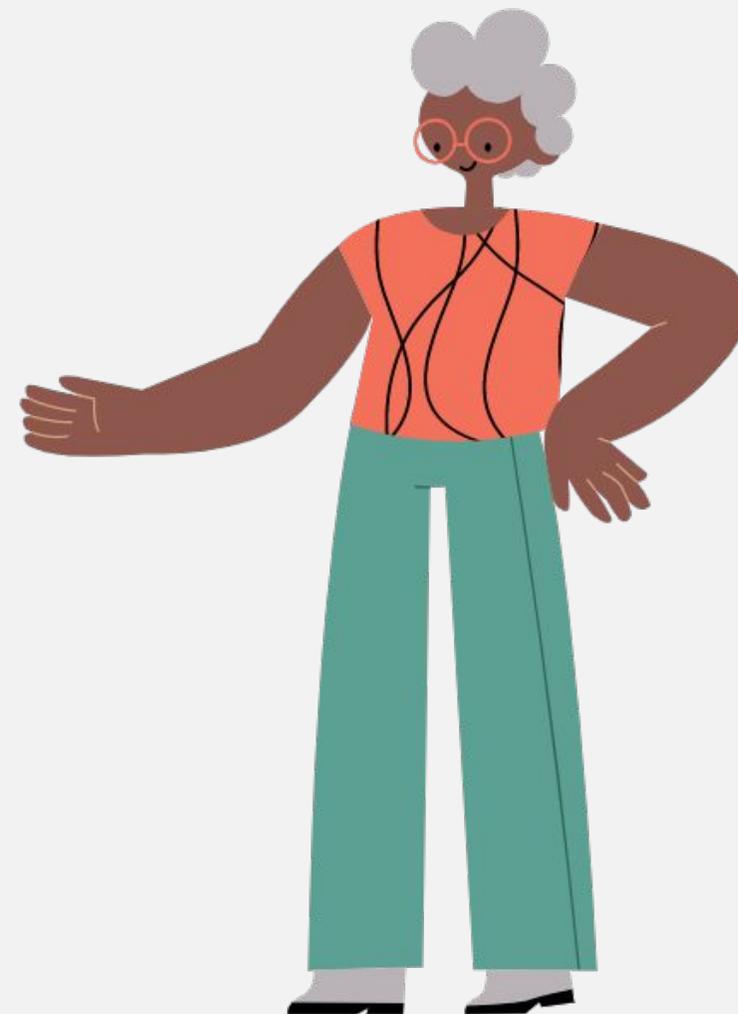
# КАТАРАКТА

---

Катаракта — это нарушение прозрачности биологической линзы внутри глаза (хрусталика).

Помутнение хрусталика (особенно его центральной части) ведёт к снижению остроты зрения, выраженное помутнение — к потере зрения, а при отсутствии лечения — к слепоте.

В возрастной группе 50-60 лет катаракта выявляется у 15% населения, 70-80 лет - у 26%-46%, старше 80 лет – практически у каждого.



# ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

---

Эти основные правила помогают сохранить хорошее зрение как можно дольше.

Комнаты нужно регулярно проветривать, чтобы в помещениях не скапливался затхлый воздух. Нагрузки на зрение необходимо чередовать с отдыхом.

Источники освещения при чтении необходимо располагать немного сзади, словно из-за плеча. При письме у правши свет должен падать слева, а у левши – справа.

При работе за компьютером монитор должен находиться на расстоянии примерно 50-60 см. Это важное правило для сохранения здоровья глаз.

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если произошла травма, нужно срочно оказать пострадавшему первую помощь:

- закапать в повреждённый глаз противовоспалительные капли;
- дать обезболивающее, например Анальгин (Метамизол натрия), Дротаверин или Ибупрофен;
- наложить повязку: чистую, по возможности стерильную, марлевую салфетку сложить в несколько раз, зафиксировать лейкопластырем на лбу и скуле и закрыть оба глаза бинтом, обмотав его вокруг головы, чтобы предупредить развитие инфекции и снять зрительную нагрузку — желательно, чтобы пациент не двигал глазами;
- госпитализировать пострадавшего.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Адукацыя | Беларусь  
Адукацыйны Інтэрнет-партал