

---

---

# Профилактика нарушений зрения

— Презентацию подготовила  
студентка ИДОиР 1 курса,  
3 группы Куперина Юля

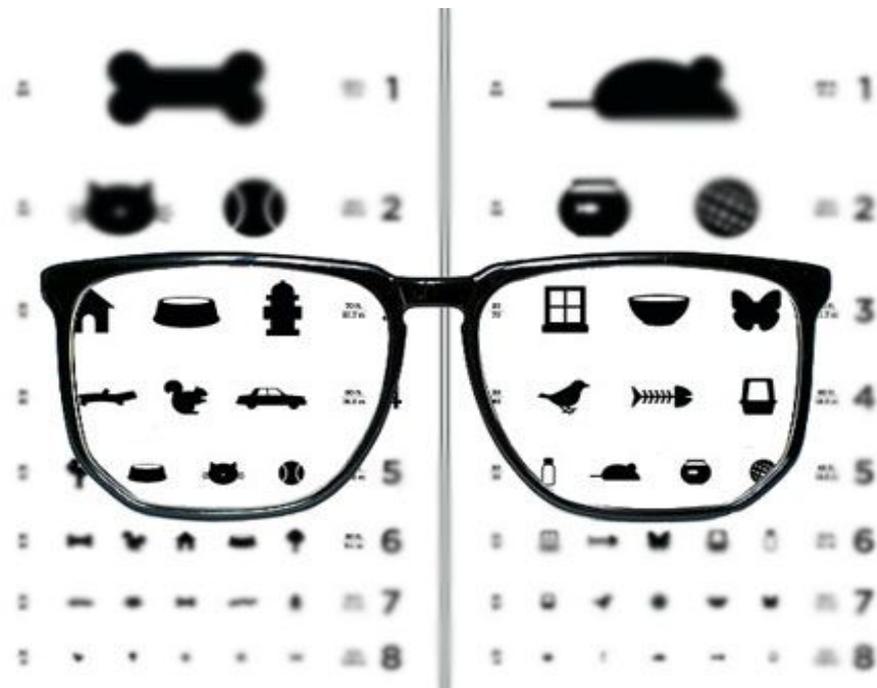
---

---

## Нарушения зрения —

снижение способности видеть до такой степени, что вызывает проблемы, не устранимые обычными способами, такими как очки или лекарства.

Это может быть из-за болезни, травмы, врождённых или дегенеративных заболеваний.



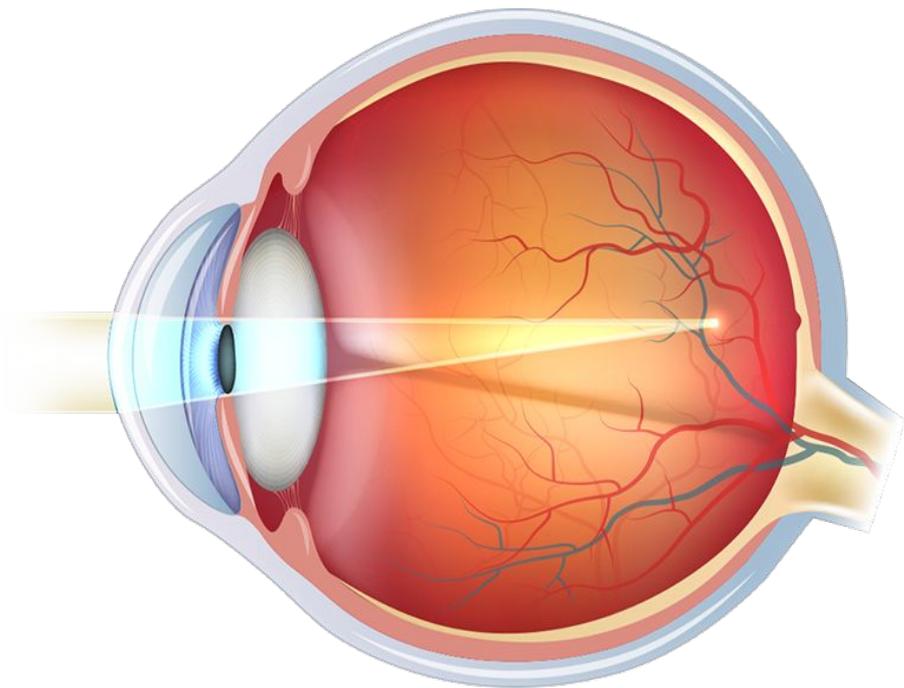
## Основные виды нарушения зрения

- Близорукость, или миопия
- Дальнозоркость, или гиперметропия
- Астигматизм



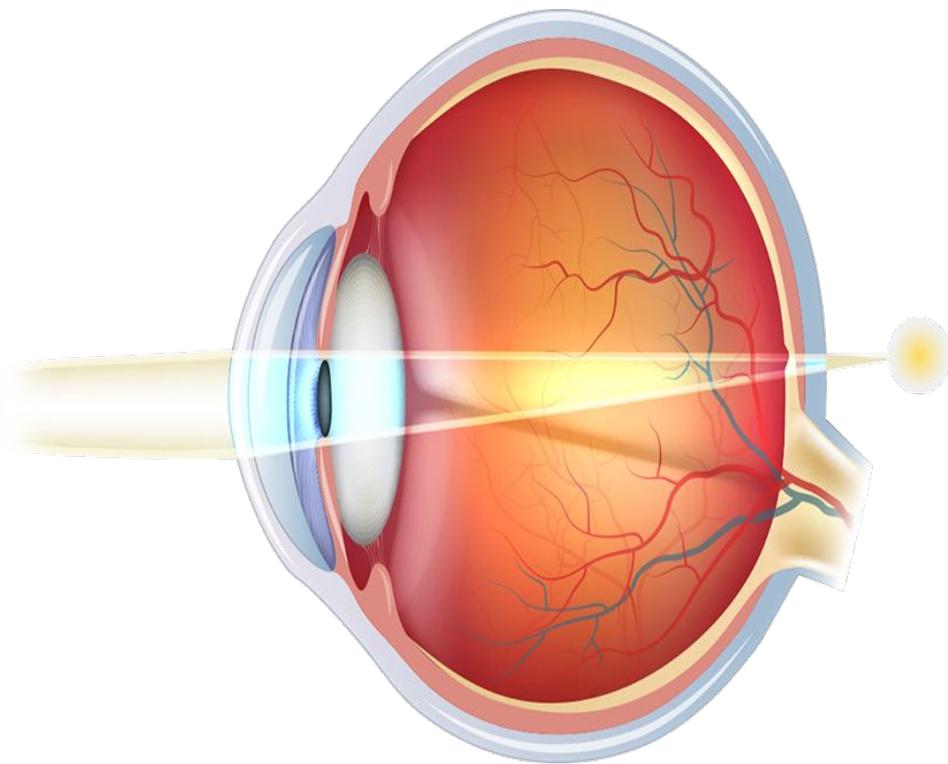
# Близорукость

Вид нарушения зрения, при котором лучи света фокусируются **не на сетчатке, а перед ней**. Основная причина близорукости — увеличенное в длину глазное яблоко. Люди с близорукостью **хорошо видят вблизи**, но плохо различают предметы, расположенные на дальнем расстоянии.



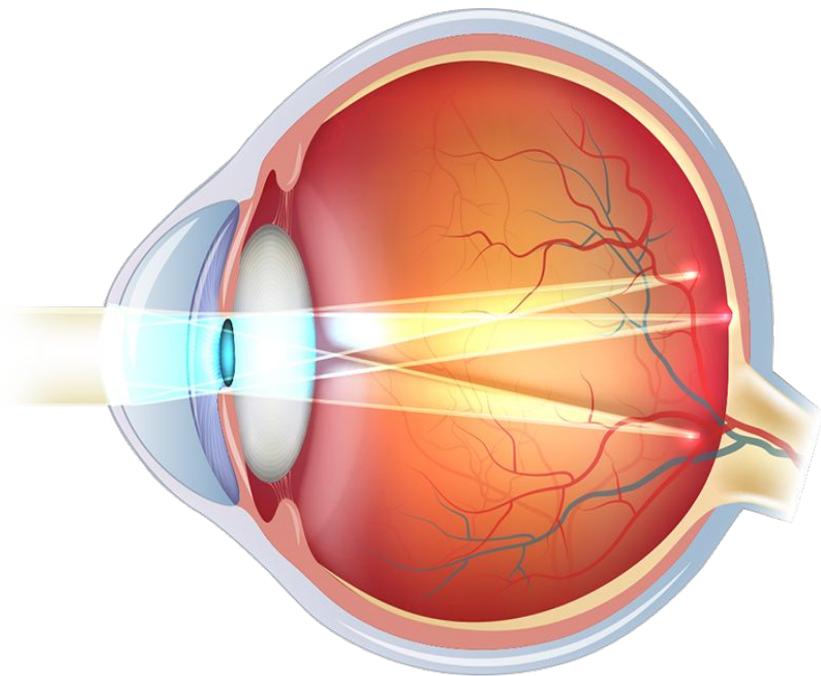
# Дальнозоркость

Вид нарушения зрения, при котором лучи света **фокусируются не на сетчатке, а позади нее**. В основном это обусловлено генетическим **укорочением глазного яблока**. Люди с дальнозоркостью **хорошо видят вдаль**, но плохо различают предметы, расположенные вблизи.



# Астигматизм

Заболевание, при котором **нарушается равномерная кривизна роговицы глаза**. При астигматизме на ней имеются искривления, из-за чего проходящие в глаз **лучи света искажаются и фокусируются в нескольких точках сразу**. Человек теряет способность к четкому видению, контуры **предметов кажутся искривленными**, возникает **эффект двоения**.



# Симптомы ухудшения зрения

- быстрая утомляемость глаз,
- покраснение,
- чувство жжения,
- двоение предметов,
- затуманивание.



# Что вредно для нашего зрения?

- **питание**, в частности недостаточность витаминов и минералов, излишнее поступление пищевых химических добавок;
- **образ жизни** – низкая физическая активность, курение, злоупотребление спиртными напитками, вредные условия труда на производстве;
- **наследственный фактор** – наследуется не плохое зрение, а физиологическая предрасположенность к нему.
- **чрезмерная нагрузка на глаза** - чтение в движущем транспорте, в слабо освещенном месте, в лежачем положении, многочасовое сидение за компьютером, телевизором; недостаточное освещение; неправильная посадка во время чтения, письма.
- **заболевания**, такие как ожирение, сахарный диабет, сколиоз, туберкулез, инфекционный гепатит, травмы головного мозга, заболевания носоглотки и полости рта (тонзиллит, гайморит, аденоиды.).

# Методы профилактики

Регулярное посещение  
офтальмолога с 2-3 лет



# Гимнастика для глаз

## Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



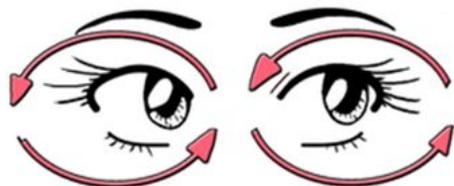
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

# Спорт

Занятия спортом помогут укрепить зрение и вернуть его остроту на начальных этапах развития болезни. В идеале стоит отдать предпочтение такому виду тренировок, где необходима постоянная фокусировка глаз, например, бадминтон, теннис, баскетбол, футбол.



# Водные процедуры

Контрастные водные процедуры способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. С утра ополосните глаза попеременно теплой и холодной чистой водой примерно 20 раз. Альтернативой могут стать горячие и холодные компрессы, которые необходимо прикладывать по очереди к векам.



# Витаминная диета

Для сохранения зрения рекомендуется диета, богатая **каротиноидами** и, в частности, лютеином и зеаксантином. Данные вещества способны накапливаться в сетчатке глаз, повышая ее защиту от вредных внешних воздействий.

Кроме каротиноидов положительное влияние на зрение оказывают такие **антиоксиданты**. Этими питательными веществами богаты апельсины, морковь, киви, зеленые листовые овощи (брюссельская капуста, шпинат), болгарский перец, а также орехи, бобовые, молочные продукты и яйца.



# Вопросы по теме:

1. Что такое нарушение зрения?
2. Назовите самые распространенные заболевания глаз.
3. Назовите 3 метода профилактики глаз.

**Спасибо за внимание!**

