ЗРЕНИЕ

Пока видят глаза — не понимаешь, что такое зрение.
(Народная мудрость)

Сегодня мне очень хочется с Вами поговорить о зрении. В мире насчитывается более 300 млн людей с различными нарушениями зрения. Каждый третий взрослый житель Российской Федерации имеет те или иные проблемы с глазами. Число больных с офтальмологическими недугами постоянно растет из-за массового внедрения компьютерной техники, сидячего образа жизни и несоблюдения режима труда и отдыха.

Для сохранения хорошего зрения необходимо ограничить употребление или полностью отказаться от ***алкоголя и табака***, так как это может привести к нарушению кровообращения и атрофии зрительного нерва. Даже есть такое понятие, как ***«слепота курильщика».*** Существенную роль играет правильное питание и режим дня. Употребляйте продукты богатые селеном, медью и цинком, а также витаминами А, Е, С, В1 и В2, жирными кислотами, которые содержатся в растительном и сливочном масле, морепродуктах, ягодах (черника), овощах (капуста, зеленый горошек, морковь, томаты). Регулярно занимайтесь гимнастикой для глаз. Не стоит тереть глаза грязными руками, можно травмировать веки и занести инфекцию. Высыпайтесь, регулярно гуляйте на свежем воздухе и не читайте вечером при недостаточном освещении.

Длительная работа за монитором вызывает так называемый «синдром сухого глаза». Недостаточное увлажнение глазного яблока приводит к развитию блефарита, конъюнктивита и других офтальмологических болезней, чаще моргайте, для увеличения увлажнения или воспользуйтесь специальными каплями.

Несколько рекомендаций при работе за компьютером:

1. Глаза должны находиться на расстоянии 50-60 сантиметров от экрана, как минимум 30 сантиметров или можно расположить не ближе Вашей вытянутой руки;
2. Верхний край монитора должен быть на 10 см ниже уровня глаз.
3. Разрешение монитора должно быть не менее 1920x1080 пикселей и частотой развертки не ниже 60 Гц;
4. За столом необходимо сидеть так, чтоб держать ровную осанку.
5. Каждые 20-30 минут работы за компьютером необходимо отводить глаза от монитора и делать специальную гимнастику;
6. Большую часть рабочего времени взгляд должен быть направлен в центр экрана.

NB! Посещайте офтальмолога не реже 1 раза в год. При любых проблемах со зрением незамедлительно обращайтесь к врачу.

Берегите зрение! **Доктор Д.И.Лебедева**