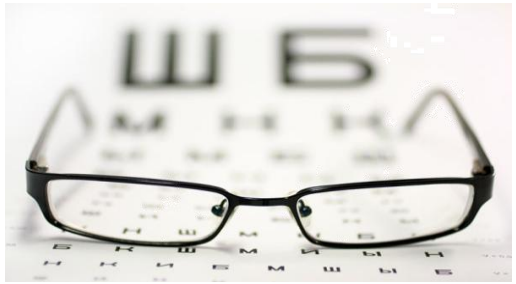


Как сохранить зрение? 6 рецептов

Первый способ - самый банальный. Даже если у вас нет никаких проблем со зрением, нужно не лениться посещать офтальмолога минимум один раз в год. Это поможет не только обнаружить нарушения зрения на ранних стадиях, но и вовремя выявить весьма серьезные заболевания. По состоянию глазного дня на ранних стадиях можно обнаружить, например, сахарный диабет и артериальную гипертонию. Так что не откладывайте визит к специалисту:

Второй способ. любые, даже незначительные, проблемы со зрением надо корректировать. «Доказано, что полная коррекция зрения обеспечивает полноценное функционирование всех структур глаза. А это, в свою очередь, препятствует дальнейшему ухудшению зрения. Чтобы лучше видеть, нужно использовать очки или контактные линзы.

Третий способ - Выбирайте «правильные» продукты для глаз. Это, кстати, вовсе не черника - миф об уникальных свойствах этой ягоды был широко растиражирован в начале века, однако никакой научной основы под собой он, увы, не имеет. В чернике ничуть не больше полезных для глаз витаминов, чем в любой другой ягоде.

Четвертый способ - защищайте глаза от ультрафиолета. Ученые доказали: длительное пребывание на солнечном свете без средств защиты может повреждать поверхность глаза и его внутреннюю структуру (веки, роговицу и хрусталик), что в конечном итоге может закончиться развитием острых и хронических патологий органа зрения. Прямое воздействие ультрафиолета на глаза вызывает повреждения передней поверхности глаз, схожие с солнечным ожогом кожи!

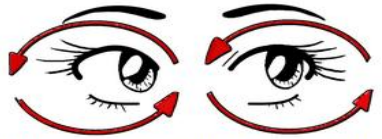
Пятый способ – следите за освещением рабочего места и не читайте в темноте. Однако эксперты признают, что одинаково вреден как недостаток света в доме, так и его избыток. Свет от настольной лампы не должен попадать на хрусталик. Также не стоит читать книгу при солнечном свете – яркая белая бумага вызовет напряжение зрения.

Шестой способ - это специальная зарядка для глаз, которая также называется пальмингом. Упражнения для снятия зрительного напряжения придумал американский офтальмолог доктор Бейтс. Их легко выполнять в домашних условиях или на работе.

1. Крепко зажмурились пару секунд.

2. Быстро моргаем минутку.

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



4. Вращаем по кругу туда и обратно.

5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Эти книги Вам могут быть полезными

Аветисов Э. С. Занятия физической культурой при близорукости / Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо . – Москва : Физкультура и спорт, 1980 . – 73 с. : ил.

В книге показано значение занятий физическими упражнениями в профилактике близорукости, приводится методика применения упражнений в занятиях со школьниками и студентами, страдающими близорукостью.

***Афонин И. Н.** Сними очки за 10 занятий. Книга-проЗрение / Игорь Афонин; [предисл. Г.С. Шаталовой] . – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188, [1] с. : ил.. – (Тропинка к здоровью)

Чтение - довольно утомительное занятие для глаз. Но эта книга не принесет вашим глазам вреда. Потому что перед вами - уникальный учебник по восстановлению зрения! Методика Игоря Афонина помогла прозреть десяткам, сотням, тысячам людей. Немало врачей-офтальмологов посетили его курсы восстановления зрения и навсегда распрощались с очками.

Автор уверен: «Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди». Если вы готовы взять собственное здоровье в свои руки, вы уже сделали первый шаг к исцелению. От урока к уроку, последовательно прочитывая и выполняя необходимые рекомендации и упражнения, вы будете совершенствовать свое зрение и восстанавливать здоровье. У вас все получится!

Книгу можно заказать по МБА из фонда БГУНБ.

***Донцов Д. А.** Как сохранить зрение при работе на компьютере / Д. Донцов . – Москва : Питер, 2007 . – 155 с.

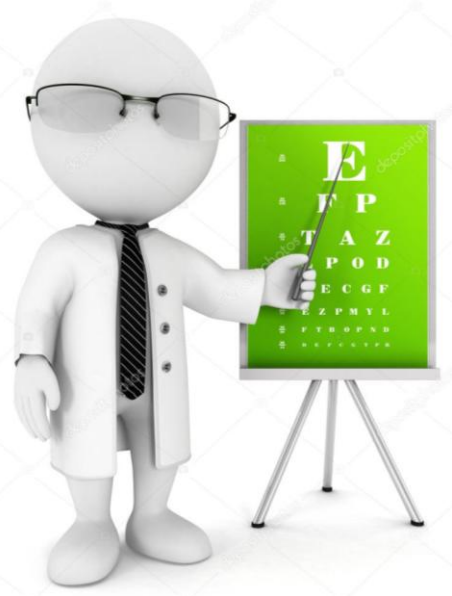
Чтобы избежать компьютерного зрительного синдрома необходимо должным образом организовать рабочее место, настроить монитор и интерфейс операционной системы. Следует правильно набирать тексты, правильно отдыхать, делать правильные упражнения для глаз и пользоваться правильными программами-тренажерами. Как делать все это, а также многое другое для сохранения зрения, расскажет данная книга. Прочитав ее, вы значительно снизите вероятность стать пациентом офтальмолога после нескольких лет работы за компьютером.

Книгу можно заказать по МБА из фонда БГУНБ.

Ждем вас по адресу:
г. Строитель, ул. Юбилейная, 1
Центральная библиотека
Телефон: 5-07-63
Часы работы:
Ежедневно с 10.00 до 20.00
Выходной день: понедельник
Наш сайт: http://yakovlbibl.ru
Составитель: ведущий библиограф
Сергеева Т. А.

Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации Яковлевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система Яковлевского городского округа»
Методико-библиографический отдел

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ



ПАМЯТКА ЧИТАТЕЛЮ

Строитель
2019