



Образ жизни и здоровье

БЕРЕГИ СВОЕ ЗРЕНИЕ!

Около 90% информации об окружающей среде человек воспринимает при помощи органов зрения. С возрастом, структура глаз деформируется и зрение ухудшается. Отрицательно сказываются на качестве зрения перенесённые травмы и различные заболевания. Преодолеть глазные недуги могут помочь только офтальмологи, профессиональный праздник которых в этом году мы отметим 11 ноября.

Важно помнить, что каждый пациент, почувствовавший проблемы с глазами, обязательно должен обратиться к офтальмологу. Чем раньше специалист выявит признаки заболевания, тем быстрее назначит лечение. В комплексе со специальными упражнениями, при их показании, можно улучшить зрение или остановить развитие заболевания. Забота о зрении поможет каждому пациенту сохранить достойное качество собственной жизни.

В рамках дня офтальмолога специалисты нашей поликлиники рекомендуют следующий комплекс упражнений для улучшения зрения.

1. Начинайте с подготовки глаз к упражнениям. Проморгайте глазами 5-7 раз, прижмите глаза и раскройте. И так три раза.
2. Аккуратно тремя пальцами нажимайте на веки глаз, касание длится одну секунду. И так три раза. После этого проморгайте глазами 5-7 раз.
3. Согрейте ладони, сложа руки домиком, положите их на глаза, не сдавливая, и держите 10 секунд. И так три раза.
4. Делайте повороты глазами вверх, вниз, влево и вправо. И так три раза.
5. Под 45 градусами мысленно проводите стрелку глазами справа сверху и в направлении слева снизу, а затем меняем направление слева сверху и в направлении справа снизу. И так три раза.
6. Представьте перед глазами циферблат часов. Вращаем глаза по часовой стрелке: 12 ч., 3 ч., 6 ч., 9 ч., 12 ч., затем против часовой стрелки: 12 ч., 9 ч., 6 ч., 3 ч., 12 ч. И так три раза.
7. Смотрите глазами на дальнюю точку, затем переведите взгляд на ближнюю точку. И так три раза.

8. Проморгайте глазами 5-7 раз, прижмурьтесь их и раскройте. И так три раза.

ПОМНИТЕ! Ваше здоровье, в ваших руках! Хорошего вам зрения!

Подготовили:
Надежда Чмугова
Ольга Евтушевская