**Как защитить зрение**



С помощью зрения человек получает до 90 процентов информации об окружающем мире.

Поэтому любое нарушение зрительной функции существенно снижает качество жизни.

[Зрительный анализатор](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-ustroen-glaz-cheloveka/) – одна из наиболее сложно организованных систем человеческого организма, состояние и качество работы которого зависит от самых разных факторов. В их число входят питание, характер зрительных нагрузок, вредные привычки и образ жизни в целом. Что же может повредить глазам и как сохранить хорошее зрение до старости?

**Компьютер**

**Солнцезащитные очки**

Для многих людей солнцезащитные очки – только модный аксессуар. Однако в первую очередь они предназначены для защиты глаз – и летом, и зимой. Узнайте, [как выбрать солнцезащитные очки](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-vybrat-solntsezashhitnye-ochki/).

Жизнь в современном мире невозможна без компьютера, однако работа даже за самым качественным монитором далеко [не безопасна для зрения](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/ofisnyj-sotrudnik-beregi-zrenie/).

Одно из последствий многочасовой работы за компьютером – так называемый **компьютерный зрительный синдром (КЗС)**. Для него характерны затуманивание зрения, утомление при чтении, жжение и покраснение глаз.

Широко распространена такая разновидность КЗС, как **астенопия**. Обычно она развивается у тех, кто много работает за компьютером и вынужден долго читать.

Астенопия сопровождается резью в глазах, слезотечением, покраснением век и глазных яблок. Риск ее появления увеличивают такие нарушения зрения, как дальнозоркость, близорукость и астигматизм.

Также у людей, проводящих много времени за компьютером, развивается **синдром сухого глаза**. Это происходит ввиду того, что читающий с экрана человек реже моргает, а значит, недостаточно увлажняет роговицу. Кроме того, сказываются сухой кондиционированный воздух, пыль и выхлопные газы в атмосфере крупных городов, а также **воздействие табачного дыма**.

Развивается синдром сухого глаза и при патологии щитовидной железы и других гормональных нарушениях. Его основные симптомы: боль в глазах, ощущение «песка» под веками, жжение, зуд, светобоязнь.

**Влияние возраста**

Ухудшение зрения, быстрая утомляемость глаз и болевые ощущения могут быть также следствием возрастных изменений. Обычно это вызывается **пресбиопией** – снижением зрения на близком расстоянии. Такое нарушение можно скорректировать подбором очков или линз.

**Курение и алкоголь**

Под воздействием токсических веществ табачного дыма происходит повреждение зрительного нерва и сетчатки глаза. Кроме того, сам дым раздражает слизистую глаз и веки, поэтому глаза курильщика часто слезятся и выглядят воспаленными.

У курильщиков чаще встречается **нарушение цветовосприятия**, что может повлиять на профессиональную пригодность человека. Например, работать водителем такой человек не может, так как водитель обязан четко различать красный, желтый и зеленый цвета.

Кроме того, курение приводит к ухудшению зрения и даже полной его потере. У окулистов даже существует специальный термин – **«табачная слепота»**.

Алкоголь – сильный нейротоксин, который пагубно воздействует на весь головной мозг в целом. И в частности – на участки коры головного мозга, ответственные за зрительное восприятие. В офтальмологии существует понятие **алкогольной интоксикации зрительного нерва**.

**Как сохранить зрение?**

1. Регулярно **посещайте офтальмологические кабинеты** в поликлиниках и Центрах здоровья, оборудованных современным диагностическим оборудованием. Многие заболевания, например, глаукому, лучше диагностировать как можно раньше, чтобы сохранить зрение надолго.

2. Правильно **обустройте свое рабочее место**, организуйте освещение, подберите [удобную мебель](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-sohranit-spinu-zdorovoj/).

3. Делайте [гимнастику для глаз](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/gimnastika-dlya-glaz/). Она очень эффективна не только в качестве профилактики, но и на ранних стадиях ослабления зрения. В отдельных случаях гимнастика для глаз помогает добиться даже улучшения зрения и предотвращает более серьезные поражения глаз.

4. Если вам рекомендовано **носить очки**, не забывайте ими пользоваться. Вопреки распространенному мнению, это не приводит к ухудшению зрения, а наоборот, позволяет ослабить нагрузку на глазные мышцы, следовательно, создает более комфортное состояние для глаз.

5. Если вы пользуетесь контактными линзами, подбирайте их в кабинете врача и соблюдайте правила ухода за ними.

6. Употребляйте в пищу продукты, позволяющие укрепить сосуды сетчатки: чернику, смородину, морковь. Если у вас близорукость, включите в рацион печень трески, творог, сыр, зелень. А для питания и защиты сетчатки важны продукты, содержащие большое количество антиоксидантов: фасоль, морепродукты, оливковое масло и специи. Не злоупотребляйте острой и соленой пищей.

**Самое важное**

К нарушениям зрения может привести не только работа за компьютером, но и вредные привычки: курение и употребление алкоголя. Чтобы сохранить хорошее зрение надолго, не забывайте регулярно посещать окулиста, делайте гимнастику для глаз и употребляйте продукты, позволяющие укрепить сосуды сетчатки.