

Причины ухудшения зрения у людей проводящих много времени за компьютером:

- 1) Наше зрение не приспособлено к рассмотрению изображения на мониторе т.к. оно состоит из отдельных мерцающих точек.
- 2) Неудачно выбранное программное обеспечение тоже сильно вредит нашему зрению. Например, слишком яркие цвета, шрифты и т.д.
- 3) Также неудачно устроенное рабочее место: неправильно наклонен монитор, недостаток света.

Эти и другие причины приводят к таким последствиям, как двоение изображения, слезоточивость глаз, головная боль, давление, снижение остроты зрения, утомление, зачастую от дефицита витамина А появляется сухость глаз... (Если у вас присутствует хоть один симптом, то следует обратиться к офтальмологу)

Витамины для улучшения зрения:



Витамин А – ретинол, или витамин зрения, как его еще называют. В организме витамин А поддерживает процессы размножения и роста клеток, иммунный статус, а также функции зрения. Самое важное то, что витамин А входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза — родопсина и зрительного пигмента колбочек — йодопсина. Продукты содержащие Витамин А - абрикосы, миндаль, морковь, шпинат, баклажан, спаржа, свекла, вишня, зеленый лук, красный перец, черная смородина, персики, мандарины, дыня и др. И только через 2— 3 года, при полном исключении витамина А из рациона, может развиваться витаминная недостаточность, самыми опасными последствиями которой для глаз являются нарушение цветового ощущения и ухудшение зрения в темноте («куриная слепота»). Это происходит из-за изменений в сетчатке и зрительных нервах.

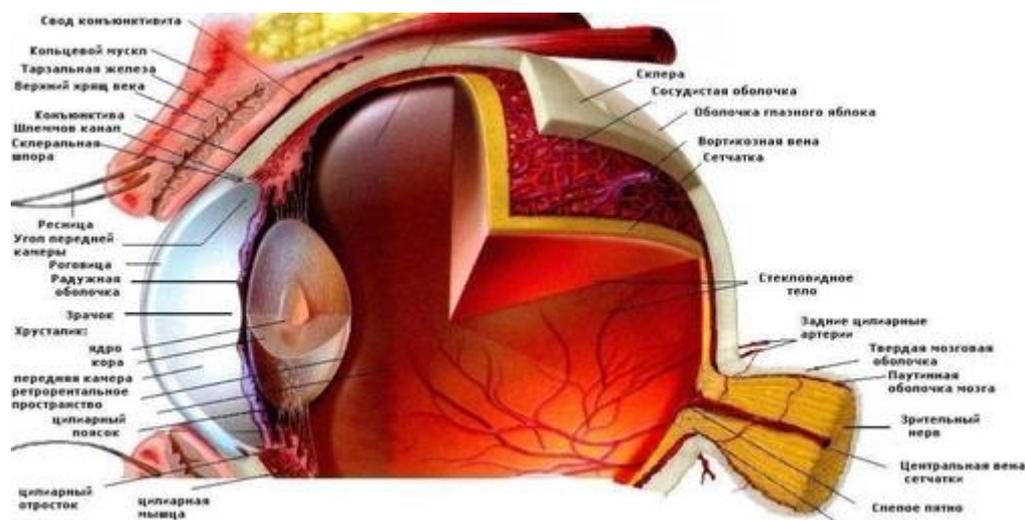
Витамин С – аскорбиновая кислота. Исследования, проведенные учеными, показали, что в здоровом глазу содержится достаточно витамина С, в то время как у страдающих катарактой людей его содержание значительно ниже. Экспериментально было обнаружено, что витамин С защищает хрусталик от образования свободных радикалов, в особенности тех, появление которых вызвано действием ультрафиолетовых лучей. Продукты содержащие Витамин С - шиповник сушеный, перец красный, смородина черная, томаты красные, перец зеленый сладкий, капуста цветная, земляника садовая, щавель, лимоны, апельсины, капуста белокочанная, смородина красная, крыжовник, мандарины, лук зеленый, горошек зеленый свежий, дыня, вишня. Ежедневная доза в 500 мг витамина С надежно защитит от катаракты.

Витамин В2 – рибофлавин. Рибофлавин входит в состав зрительного пурпура, защищающего сетчатку от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Рибофлавин предохраняет колбочки сетчатки от слишком сильного света. Недостаток рибофлавина приводит к ухудшению зрения. Продукты содержащие Витамин В2 - семена подсолнечника, печень, почки, сердце, молоко и молочные продукты, яйца и зеленые овощи. Суточная потребность в рибофлавине взрослого — 1,9—3,9 мг.

Правильно устроенное рабочее место.

Должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

Упражнения, регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз.



Чтобы снять напряжение в глазах, неизбежное при работе за компьютером, необходимо:

-каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут

-закрывать глаза для отдыха на 1-2 минуты

-проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.

Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее: детям 12-14 лет каждые 45 минут, а в 15-17 лет - каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.

Массаж глаз

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

- Снять усталость, предотвратить болезни глаз помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

- Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста не реже чем раз в год. Регулярная проверка зрения специалистом поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики задолго до того, как проблемы с вашими глазами, как говорится, станут видны

невооруженным глазом. Врач подскажет также возможные методы коррекции зрения.

- Если вы используете очки или контактные линзы, подбирайте их в кабинете врача, а не в подземном переходе; соблюдайте несложные, в общем-то, правила ухода за ними.
- Нужно беречь глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей.

