



ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ

«Сухой глаз»



«Сухой глаз»



Какие симптомы?

- Сухость, ощущение «песка в глазах» и боль, которая нарастает в течение дня
- Покраснение глаз
- Слипанием век по утрам
- Зуд
- Жжение
- Слезотечение
- Ощущение инородного тела

Астенопия – «слабый глаз»





Астенопия

Зрительное утомление, возникающее при длительной работе на близком расстоянии



Признаки астенопии

Субъективные

Жалобы

- ▶ Глазные
- ▶ Зрительные
- ▶ Общие
- ▶ Психо-эмоциональные

Объективные

- ▶ Рефракционные нарушения
- ▶ Ухудшение аккомодационной функции (более выраженное на ведущем глазу)
- ▶ Нарушения мышечного равновесия глаз
- ▶ Симптомы «сухого глаза»
- ▶ Функциональные нарушения ЦНС

«Компьютерный зрительный синдром», КЗС. (Computer Vision Syndrome, CVS).

- Глазное проявление «компьютерного синдрома» заключающееся в проявлении многочисленных жалоб, функциональных и органических симптомов со стороны различных органов и систем у лиц, активных пользователей компьютера.



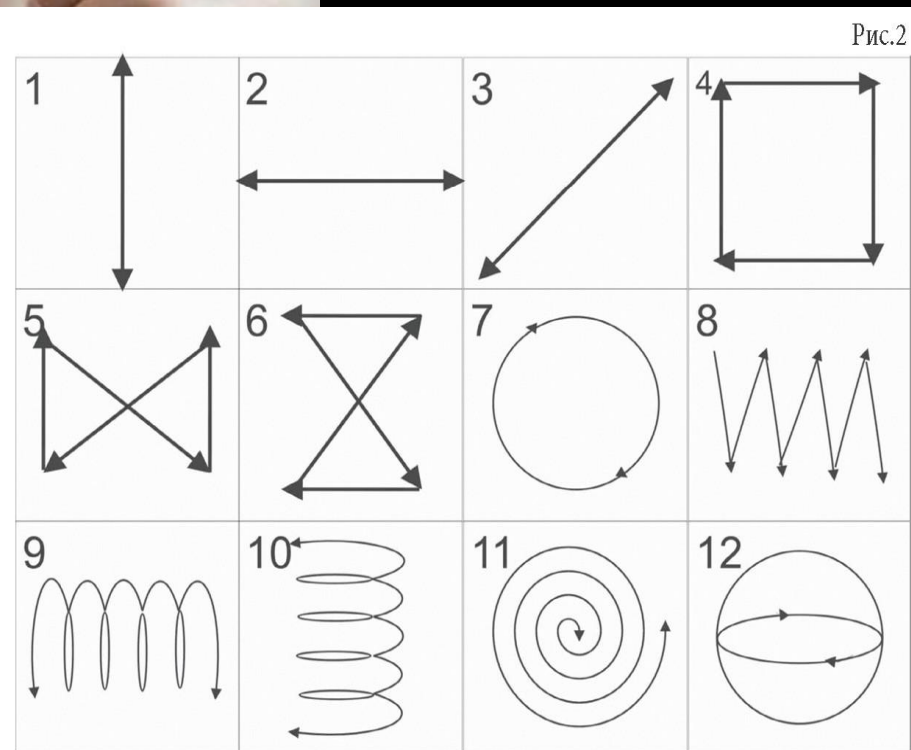
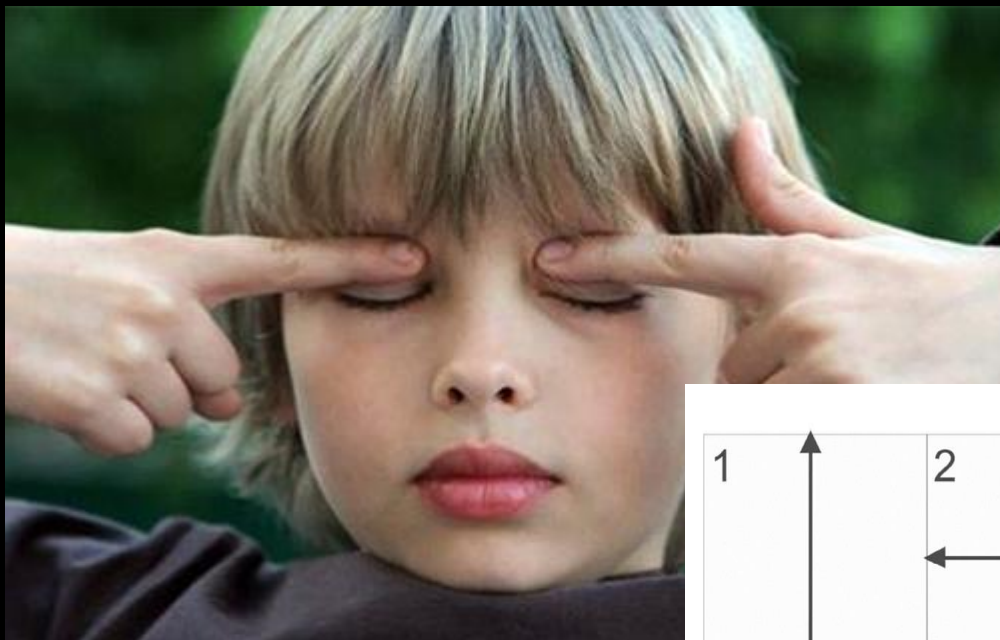
Необходима консултация
врача офтальмолога!



ГРУППЫ РИСКА



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

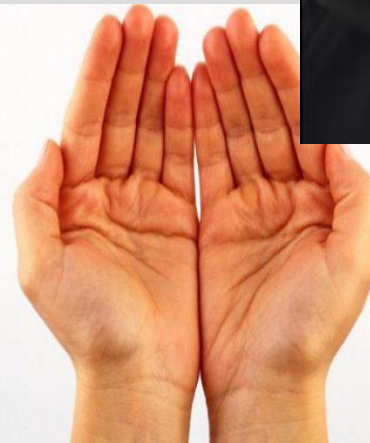


ЧТО ТАКОЕ ПАЛЬМИНГ?

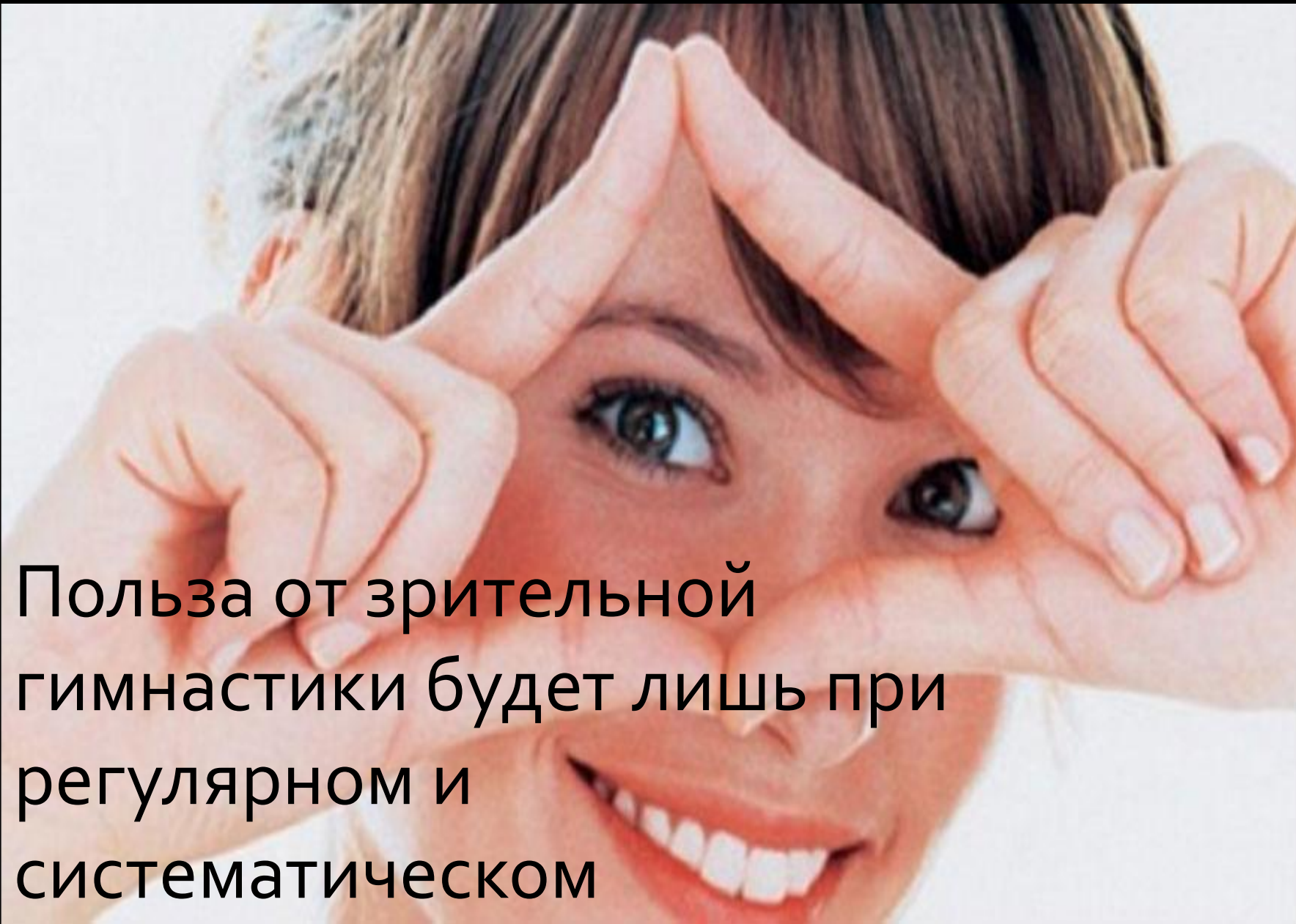


Пальминг

Это эффективный метод упражнения для глаз, направленный на восстановление зрения, который придумал знаменитый ученый из Нью-Йорка,- Уильям Бейтс. Многие из его методов берут свое начало от американских индейцев, которые славились своим соколиным зрением. «Пальминг» (от англ. palm – «ладонь»).







Польза от зрительной гимнастики будет лишь при регулярном и систематическом выполнении.



ПРОФИЛАКТИКА



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

