



ДЕСЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ



Регулярно посещайте офтальмолога для оценки не только зрения, но и общего состояния здоровья.



Старайтесь чаще моргать и делайте регулярные перерывы в работе, особенно при работе на компьютере. Контролируйте правильность положения монитора и клавиатуры.



Носите очки или контактные линзы, прописанные Вам для коррекции зрения - это поможет и в работе и во время отдыха.



Пейте воду в течение дня, поддерживая водный баланс в организме. Слезная пленка и нежная кожа вокруг глаз чрезвычайно чувствительны к недостатку жидкости.



Защищайте глаза при выполнении строительных работ и при занятии активными видами спорта. Помните, что защита глаз от УФ-излучения также важна как защита кожи от солнечных ожогов.



Регулярно мойте руки для предотвращения заражения инфекционными заболеваниями. Прикасаться к контактным линзам можно только чистыми руками.



Не курите, курильщики вдвое чаще подвержены ухудшению и даже потере зрения в пожилом возрасте. У Вас всего два глаза, берегите их.



Будьте информированы о наследственных заболеваниях органа зрения, таких как глаукома и макулодистрофия сетчатки. При наличии таких заболеваний у родственников обязательно проконсультируйтесь с офтальмологом на предмет того, как предотвратить или отсрочить возможное развитие заболевания.



Соблюдайте сбалансированную диету, включая достаточное количество овощей и фруктов. Поддерживайте нормальный вес тела для предотвращения возникновения гипертонической болезни и болезней обмена веществ, таких как сахарный диабет, которые могут сопровождаться ухудшением зрения.



Немедленно обращайтесь к врачу при возникновении любых проблем со зрением, так как своевременная диагностика и лечение помогут избежать возможных осложнений в ближайшем и отдаленном периоде. Каждый день спрашивайте себя: «Все ли в порядке с моими глазами!»