

**Зрительный анализатор** – 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.

### **Влияние мониторов на зрение.**

Жизнь в современном мире невозможна без компьютера и других современных гаджетов, однако работа даже за самым качественным монитором далеко не безопасна для зрения. 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.

Также у людей, проводящих много времени за компьютером, развивается синдром **сухого глаза**. Это происходит потому, 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 к 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, имеющих современное диагностическое оборудование. Многие заболевания, например, глаукому, лучше диагностировать как можно раньше, чтобы сохранить зрение надолго.
2. Правильно обустройте свое рабочее место, организуйте освещение, подберите удобную мебель.
3. Делайте гимнастику для глаз. 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.

**Здоровья Вам и благополучия.**

# Как защитить зрение?

