

Гигиенические аспекты профилактики заболеваний органа зрения у людей

Зрение занимает в жизни человека особое место. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80% информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. Слабое зрение серьезно отражается и на психике человека, особенно ребенка, который чувствует себя в известной степени неполноценным. Не следует также забывать: глаза не изолированный орган, а часть единой системы организма, поэтому болезни глаз могут развиваться только в больном организме. Следовательно, профилактику зрительных расстройств необходимо начинать с занятий физической культурой, без которой невозможно сохранить здоровье. Известно, что для нормального физического развития человеческого организма необходимо ежедневно не менее 2-2,5 часов активных занятий.

Нельзя забывать про закаливающие процедуры (воздушные ванны, хождение босиком, обливание стоп, купание, плавание и др.). У людей, регулярно занимающихся закаливанием, быстро прогрессирующая форма близорукости не наблюдается.

Необходимо следить за тем, сколько времени вы проводите за телевизором, компьютером. Сейчас, практически в каждой семье имеется компьютер. Это очень сильная нагрузка не только на орган зрения, но и на организм в целом. Особенно вредны компьютерные игры с частыми сменами кадров, мелькающими световыми и цветовыми эффектами. Оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и взрослых, 10 минут для младших школьников. После этого обязателен перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

Важное значение в сохранении зрения играет правильное питание. Большая роль в профилактике нарушений зрения принадлежит витамину А: его много в рыбе, яйцах, сыре, твороге, овощах и фруктах желтого, оранжевого и красного цветов (морковь, абрикосы, арбуз, шиповник). В период весеннего гиповитаминоза полезно принимать витаминные комплексы.

В профилактике болезней зрения необходимо правильно организовать свое рабочее место. Естественный свет из окна должен падать спереди или слева. Для работы в темное время суток необходимо включать искусственное освещение. Очень удобной является лампа на гибкой ножке, которая позволяет менять направление света. Ставить лампу надо слева и чуть спереди работающего за столом. Совет: включив местное освещение, не спешите выключать верхний свет, иначе глаза будут быстро уставать. Расстояние от глаз до текста книги или тетради должно составлять 30-40 см. При чтении книгу следует располагать на столе в наклонном положении.

На общую утомляемость оказывает влияние положение ног и рук. Во время работы за столом ноги должны быть согнуты под прямым углом в коленном и тазобедренном суставах, ступни – опираться на пол или подставку, а предплечья – свободно лежать на столе. Стул должен быть задвинут под стол на 4-6 см. Высота сиденья должна равняться длине голени со стопой в обуви. Расстояние от поверхности сиденья до края стола по вертикали должно быть равно высоте локтя, прижатого к телу, плюс 5-6 см. Лучше всего, если у Вас будет стул со спинкой, подлокотниками и регулирующийся по высоте (компьютерный стол).

Как было уже сказано, одной из причин нарушения зрения является рост зрительных нагрузок и как следствие – утомление глаз. При этом замедляется кровоток в органе зрения и чем больше устают глаза, тем больше ухудшается их кровоснабжение. Поэтому необходимо воздействовать на питание глаза как путем улучшения общего кровотока, так и движения крови непосредственно в сосудах глазного яблока и циркуляции внутриглазной жидкости, что достигается выполнением специальных упражнений:

Упражнение 1 – И.п. – сидя. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд. Затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2 – И.п. – сидя. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами в 7-10 секунд.

Упражнение 3. И.п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы. Повторить 8-12 раз.

Упражнение 4. И.п. – сидя. Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 5. И.п. – сидя. Делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторить 4-6 раза.

В борьбе за здоровье нельзя победить раз и навсегда, побеждать надо ежедневно, соблюдая рациональные принципы гигиены.

Врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»
Тел.237496, 8033-6261565

Воронова Оксана Эдмундовна