



# 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.





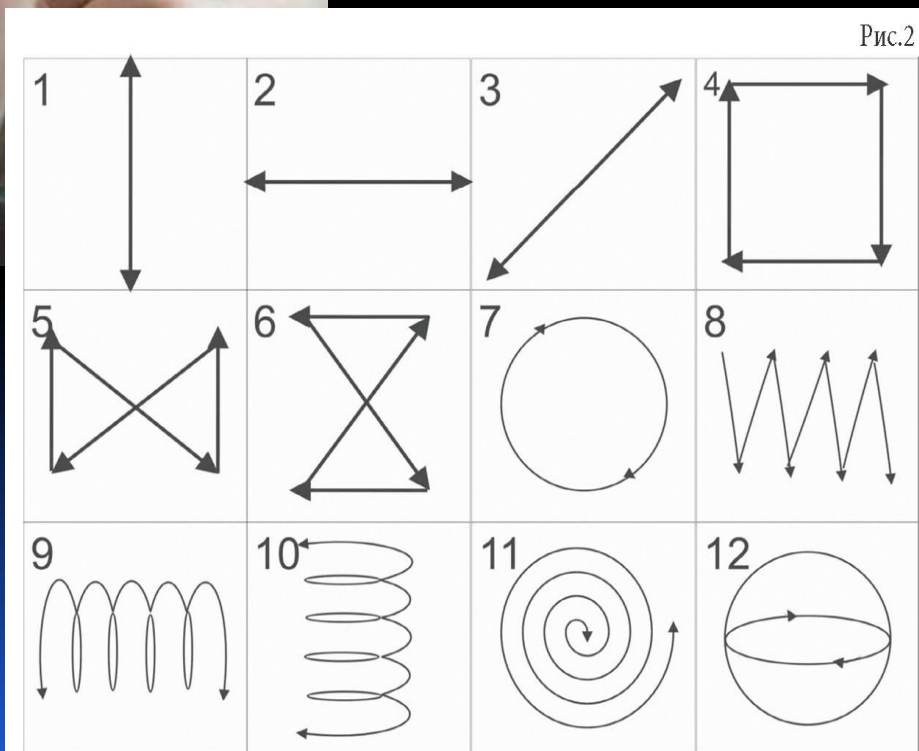
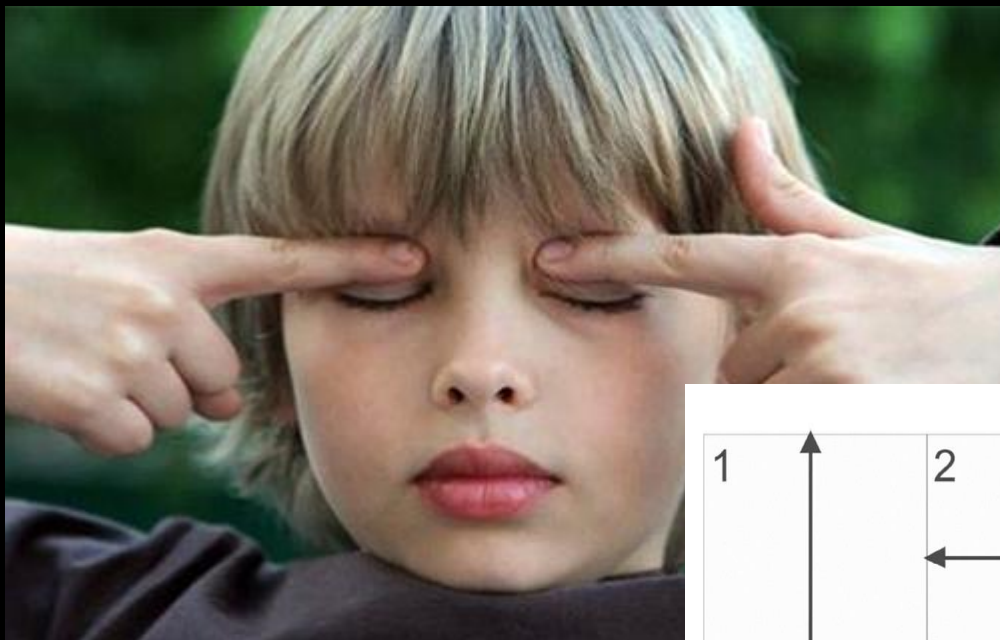
Необходима консултация  
врача офтальмолога!



# ГРУППЫ РИСКА



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



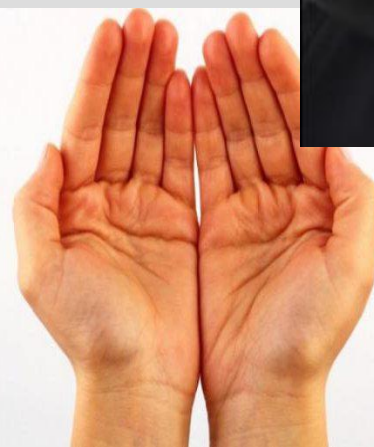
# ЧТО ТАКОЕ ПАЛЬМИНГ?





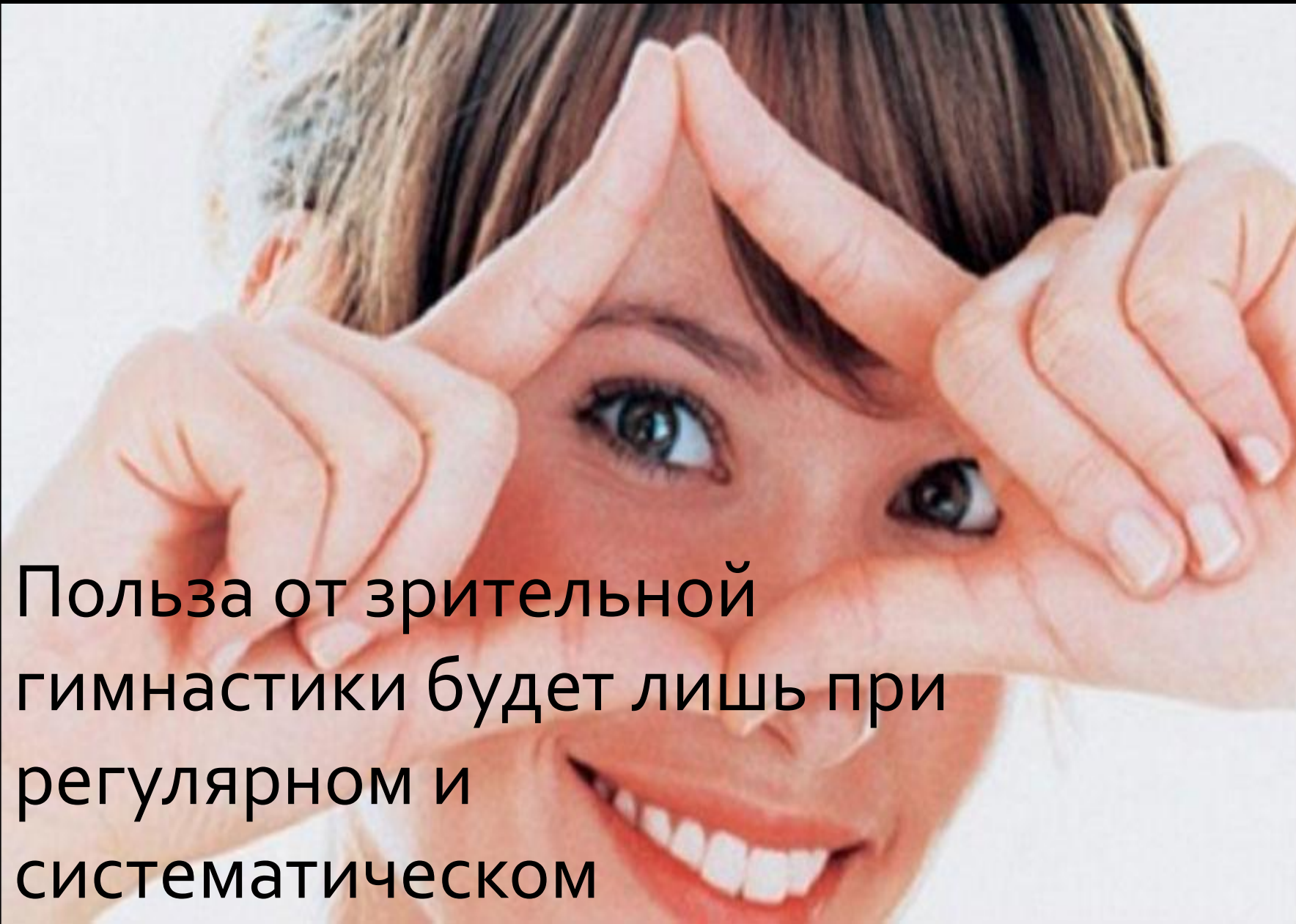
# Пальминг

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!

