

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Как известно, культура здорового образа жизни, включающая в себя достаточную физическую активность, правильное питание и отсутствие пагубных привычек и стрессов, позволяет надолго сохранить хорошее зрение. Зная простые способы, как улучшить зрительные возможности, можно использовать их не только для профилактики близорукости или дальнозоркости, но и для общего здоровья глаз.

Правильное питание. Для улучшения остроты зрения рекомендуем включать в ежедневный рацион те продукты, которые содержат полезные вещества и витамины. Здоровье глаз позволяет сохранить морковь, богатая каротином, который, сочетаясь с растительными маслами, значительно улучшает зрение в сумерках. Уже давно доказано благотворное влияние черники, употреблять которую стоит тем, кто вынужден ежедневно напрягать глаза, так как эта ягода помогает улучшить кровообращение в сетчатке и зрение. Положительное воздействие на организм оказывает и морская рыба, являющаяся источником жирных кислот Омега-3 (лосось, сардины, сельдь, и скумбрия), способных привести в норму внутриглазное давление и существенно снизить риск развития глаукомы.

Прогулки на свежем воздухе. Прежде всего, суть здорового образа жизни заключается в спорте и физических нагрузках, но именно под открытым небом, а не в спортзале. Для нашего зрения полезен естественный свет. При достаточном уровне освещенности вырабатывается дофамин, препятствующий прогрессированию близорукости. Также во время прогулок происходит постоянная тренировка мышц глаза, которую можно получить только на улице: смена рельефа местности и взгляд на предметы, находящиеся вдали.

Зрительная гимнастика. Расслабиться поможет массаж глаз, для выполнения которого совершенно необязательно оканчивать специальные курсы, справиться с ним может любой человек. Закройте веки, легко поглаживайте их пальцами круговыми

движениями. Даже 10 минут массажа в день способны снять зрительное напряжение. Немаловажным является и расслабление задней части шеи, так как на нее приходится наибольшая нагрузка. В качестве терапии поверните голову сначала влево, затем вправо, вперед и назад. Повторяйте это легкое упражнение каждые два часа.

Другим отличным средством является контрастное умывание. Наберите в ладони холодной воды и умойте глаза, после чего повторите то же самое с горячей. Не забывайте об осторожности, не используйте ледяную воду или кипяток. Альтернативой умыванию может стать использование марлевых тампонов, смоченных в растворе ромашки, приложенных на глаза. Если Вы используете контактные линзы или очки, то перед гимнастикой их необходимо снять.

Сохранить зрение поможет следование простым правилам и ведение здорового образа жизни!