

## **11 ноября отмечают свой профессиональный праздник врачи-офтальмологи!**

Праздник посвящен всем тем, кто помогает сохранять и возвращать зрение, возможность видеть этот прекрасный мир, ориентироваться в его многообразии.

Глаза – один из основных инструментов человека для получения информации об окружающем мире и именно врачам-офтальмологам удается сохранять данную функцию. С помощью глаз человек распознает форму и цвет объектов, может отслеживать их перемещение в пространстве. Без зрения в современном мире жить достаточно тяжело: большая доля поступающей информации рассчитана на зрительное восприятие.

Между тем, близорукость (или миопия) получила сегодня негласный статус болезни XXI века. Распространенность этого заболевания среди детей и молодых людей существенно и непрерывно растет. Специалисты считают, что уже в ближайшие годы около 90 % детей будут носить очки. В нынешний век информационных технологий современные дети много времени проводят за мерцающими экранами телевизоров, планшетов, компьютеров и смартфонов.

Также специалисты отмечают, что никаких профилактических мер, кроме ограничения гаджетов, нет. Чем позже маленький ребёнок узнает, что это такое, тем лучше. Применять какие-то витамины для глаз в маленьком возрасте нецелесообразно, гимнастику для глаз маленькие дети тоже не делают. Основная задача родителей – это регулярное наблюдение за зрительной нагрузкой ребенка.

Что касается зрения взрослого населения: для того чтобы на долгие годы сохранить здоровые глаза, выполняйте несложную гимнастику, ведите здоровый образ жизни, откажитесь от вредных привычек, особенно курения и злоупотребления алкоголем, правильно питайтесь, проводите больше времени на свежем воздухе, контролируйте уровень АД, защищайте свои глаза от прямого воздействия солнечного света. И обязательно каждый год посещайте офтальмолога в качестве профилактики.

Уважаемы коллеги! Спасибо за то, что позволяете своим пациентам видеть мир, видеть все красивое, что их окружает, видеть счастливые лица родных, видеть любимых и близких людей, наслаждаться природой и всем живым. Желаем вам здоровья, счастья, благополучия, процветания, успехов и, самое главное, благодарных пациентов!

# ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

## «Вверх-вниз»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



## «Ходики»

Скосите глаза вправо, потом влево.



## «Диагонали»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



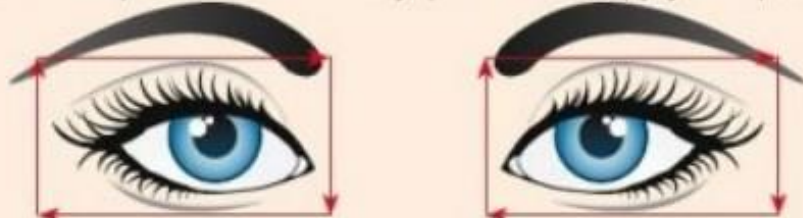
## «Циферблат»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



## «Прямоугольник»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



## «Змейка»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений для тренировки глаз выполните «пальминг».

## «Пальминг»

Название происходит от английского «palm», что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.