

Благотворительный фонд «Право на зрение»

**Если у вас возникли проблемы
с получением своевременной
медицинской помощи по офтальмологии
вы можете обратиться в наш фонд!**



Благотворительный фонд «Право на зрение»

Благотворительный фонд помощи гражданам
с заболеваниями органа зрения и защиты их прав
в сфере лечения и профилактики слепоты «Право на зрение»

Наши контакты

- Сайт: pravonazrenie.pf
- Телефон: +7 (985) 970-95-06
- Страницы в соцсетях:
- ВКонтакте: <https://vk.com/pravonazrenie>
- Facebook:
<https://www.facebook.com/BFpravonazrenie/>
- email: iskrennedp@mail.ru

**СЧЕТ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ
ПОЖЕРТВОВАНИЙ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ПРАВА
НА ЗРЕНИЕ НУЖДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ:**

Р/с 40703810438000003413
в ПАО «Сбербанк России»,
Московский банк, ВСП № 01830,
к/с 30101810400000000225, БИК 044525225

**МЫ РЯДОМ И ВСЕГДА
ГОТОВЫ ПОМОЧЬ!**

Социально значимый проект «Повышение качества жизни,
продление активного долголетия москвичей старшего поколения,
проживающих в Юго-Восточном административном округе Москвы,
через профилактику слепоты и содействие реализации права на зрение»

Благотворительный фонд «Право на зрение»

Правила гигиены зрения (продолжение)

Важные для глаз витамины А, В и D вы получите из яичного желтка, сливочного масла, рыбы и печени, а провитамин А – из моркови, абрикосов, сладкого перца, тыквы, листового салата.

В летний период, особенно при отдыхе в жарких странах с «агрессивным солнцем», используйте солнцезащитные очки. Покупайте очки с УФ-фильтром проверенного производителя – дешевые очки, купленные на лотке, могут только навредить зрению.

ВАЖНО!

Своевременное посещение врача-офтальмолога уберезет вас от серьезных заболеваний и осложнений, и поможет сохранить глаза и их функцию. Если вы почувствовали дискомфорт в глазах, вам обязательно необходимо показаться специалисту.

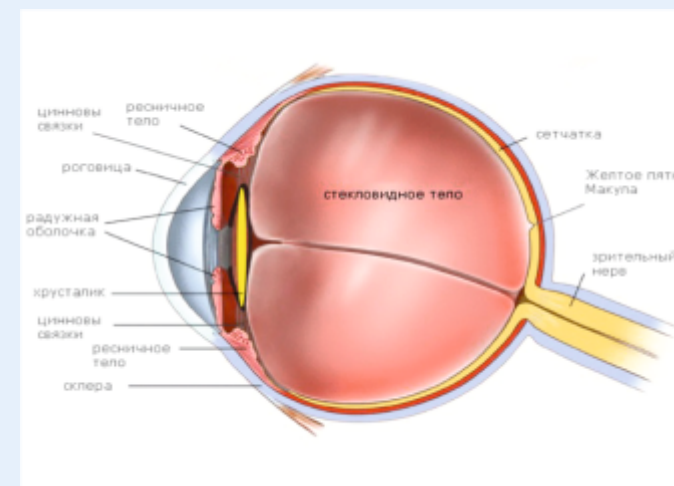
Гражданам старшего поколения рекомендуется посещать офтальмолога не реже, чем раз в 1-2 года.

Благотворительный фонд «Право на зрение»

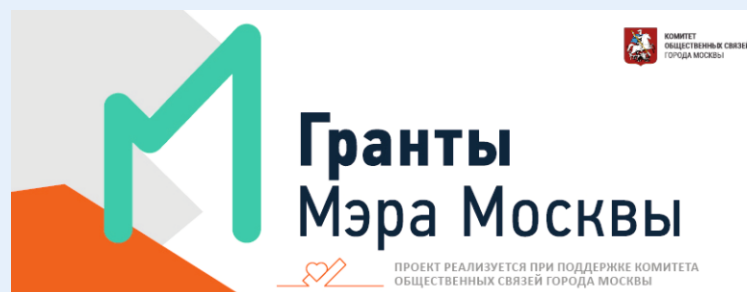
ПАМЯТКА

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ в 50 лет и старше

Под редакцией к.м.н. Городецкого Б.К.
врача-офтальмохирурга,
медицинского директора
центра «ВИЗИОН»



Социально значимый проект «Повышение качества жизни,
продление активного долголетия москвичей старшего поколения,
проживающих в Юго-Восточном административном округе Москвы,
через профилактику слепоты и содействие реализации права на зрение»



Глаза – уникальный парный орган человека. Именно благодаря зрению мы получаем до 90% информации об окружающем мире. Только правильные навыки поведения, охраняющие орган зрения от вредного воздействия внешних и внутренних повреждающих факторов, позволят сохранить здоровье глаз.

Строение и функционирование органа зрения

Глаз человека имеет сложное строение. Понятие «зрительный анализатор» включает в себя не только глазное яблоко, но и зрительный нерв с проводящими путями до зрительного центра в коре головного мозга, а также вспомогательные структуры – веки, ресницы, брови, мышцы. Благодаря мышцам глазного яблока мы можем свободно двигать глазами. Веки, ресницы и брови несут защитную функцию – они оберегают нежные оболочки глаза от попадания пыли, воды, грязи.

Глазное яблоко состоит из плотной соединительно-тканной оболочки склеры. Передняя прозрачная ее часть называется – роговица. Внутренняя поверхность век и склера покрыты слизистой оболочкой конъюнктивой. За роговицей располагается цветная часть глаза – радужка. Основная ее функция – изменение размера зрачка, для регулирования светового потока на сетчатку.

Сразу за радужкой расположен хрусталик – особая эластичная линза, которая фокусирует лучи света на сетчатку. Сетчатка – ткань, состоящая из многих слоев нервных световоспринимающих клеток, которые обрабатывают полученное изображение и отправляют его в виде нервного импульса по зрительному нерву в мозг.

Глазное яблоко постоянно омывается слезной жидкостью, которая вырабатывается слезными железами. Слеза поддерживает необходимую влажность глаза и защищает его от инфекции и мелких травм.

Что опасно для глаз?

Самый «сложный» период для глаз начинается после 40 лет, когда опасность возникновения заболеваний органа зрения многократно возрастает. Глаза в этом возрасте подстерегают такие серьезные заболевания как катаракта, глаукома, дистрофии сетчатки. Все они обусловлены, прежде всего, нарушениями со стороны сосудистой системы, всего организма и глаз в том числе. Это приводит к нарушению трофики (питания) всех структур глаза. В этом возрасте опасность для зрения представляют такие заболевания как сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия, болезни нервной системы.

Не следует забывать и об инфекциях. В глаза она попадает извне или изнутри – например при вирусных и других инфекционных заболеваниях. Самое частое воспаление – это конъюнктивит, когда процесс затрагивает только наружную слизистую оболочку. При отсутствии адекватного лечения микроорганизмы проникают глубже и поражают глубокие структуры, а это уже крайне опасно и может привести к ухудшению и даже потере зрения.

Глаза могут повреждаться и в результате травм – эта проблема, если она уже возникла, должна решаться только в условиях специализированного медицинского учреждения. А сберечь здоровье глаз вам поможет соблюдение нескольких простых правил.

при работе за столом он должен падать с левой стороны (для левшей – с правой); при чтении с книгой в руках (на диване, кресле) лучшее расположение светильника – сверху, несколько сзади;

свет должен быть достаточной интенсивности: вам должно быть хорошо видно и в то же время свет не должен «резать» глаза;

прямой свет не должен попадать в глаза – для этого располагайте светильник так, чтобы абажур прикрывал лампу;

если вы включаете дополнительное освещение (настольную лампу, бра, торшер), оптимальным вариантом будет сочетание его с мягким основным светом.

Выдерживайте расстояние между глазами и книгой. Оно должно быть около 30-40 см. При необходимости долго рассматривать мелкие детали вблизи делайте перерывы в работе и пользуйтесь лупой.

Ограничивайте просмотр телевизора. Просмотр телепрограмм с утра до вечера – серьезная нагрузка для глаз. Не забывайте о расстоянии до экрана – оно должно быть не меньше 2,5 метров.

Избегайте чтения в движущейся машине, автобусе, электричке. Мелкая вибрация при движении приводит к необходимости слишком часто менять фокус – а это очень утомляет глаза.

Давайте своим глазам отдых: при длительном чтении каждые полчаса смотрите вдаль через окно хотя бы 30-50 секунд.

Чаше гуляйте на свежем воздухе. Общение с природой не только позволит отдыхать глазам, но и успокаивает нервную систему.

Правильно питайтесь. Придерживайтесь принципов сбалансированного питания с достаточным количеством витаминов и микроэлементов и ваши глаза будут долгое