

Здоровье глаз: цифровая гигиена и профилактика инфекционных заболеваний

В наши дни проблемы со зрением возникают у большинства людей. По данным ВОЗ, не менее 2,2 млрд человек во всем мире имеют нарушения ближнего или дальнего зрения. Стрессы, напряженная работа, долгие часы за компьютером и гаджетами, сокращение времени, проведенного на свежем воздухе, – все это негативно сказывается на состоянии глаз.

Наиболее распространенные офтальмологические заболевания в раннем возрасте, у детей от 0 до 14 лет, – миопия (близорукость) и астигматизм. У людей трудоспособного возраста, помимо этих двух нарушений, часто выявляют воспалительные заболевания век и глазной поверхности, катаракту и глаукому. Последние два заболевания чаще всего диагностируют у пожилых. Они опасны тем, что могут привести к слепоте.

Здоровье глаз зависит от состояния всего организма. Чтобы поддерживать зрение, нужно:

- Питаться правильно. В рацион должны входить все группы продуктов, включая те, где содержатся элементы, необходимые для здоровья глаз.

Среди них, например, лютеин – пигмент, влияющий на остроту зрения. Он есть в шпинате, чернике, брокколи, брюссельской капусте, черной смородине, помидорах, моркови, тыкве, кабачках.

Витамин А и провитамин бета-каротин отвечают за увлажнение роговицы и являются составной частью пигмента сетчатки глаза. Рекордсмены по содержанию витамина А среди продуктов животного происхождения – желток куриного яйца и сливочное масло. Бета-каротином богаты овощи и фрукты оранжевого цвета, например, морковь, тыква. Важно помнить, что витамин А относится к жирорастворимым, поэтому салат из моркови лучше заправить небольшим количеством растительного масла или сметаны.

Также важны полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Найти их можно в жирной морской рыбе, растительных маслах, семечках и орехах.

Цинк поддерживает состояние сетчатки, помогает дольше сохранить прозрачность хрусталика и предотвращает риск развития катаракты. Этот минерал есть в бобовых (чечевица, нут, горох).

Вредным продуктом для глаз считается кофе. Его чрезмерное употребление увеличивает внутриглазное давление и может ускорить развитие глаукомы. Также не следует злоупотреблять алкоголем, жирной и сладкой пищей, солью.

- Придерживаться режима дня. Для здоровья глаз очень важен сон – он должен быть полноценным и спокойным. Имеет значение и подушка – если она неудобная, может затекать шея, что негативно влияет на зрение.
- Делать гимнастику, умеренно заниматься спортом, чтобы избежать застойных процессов в шейном и грудном отделе позвоночника.
- Как можно чаще гулять на свежем воздухе.
- Регулярно посещать офтальмолога.

Кроме того, необходимо соблюдать меры безопасности при работе за компьютером:

- Монитор должен быть на расстоянии 30–40 см от глаз.
- Чередовать фазы работы и отдыха нужно не реже чем раз в полчаса, в перерывах желательно выполнять специальную гимнастику для глаз: часто моргать, «рисовать» глазами восьмерки, смотреть вверх, вниз и по сторонам, чередовать взгляд в даль и на ближние предметы.
- Применять специальные увлажняющие капли для глаз, чтобы не допускать пересыхания слизистой.
- Также имеет значение положение головы и тела. Напряженные, статичные и неудобные позы могут вызывать мышечный спазм, нарушение кровообращения и, как следствие, ухудшение зрения. Сидеть должно быть удобно. Кроме того, рекомендуется чаще менять позу, вставать, разминаться.

При чтении или работе с мелкими предметами, вышивкой нужно правильно располагать источник света: он должен быть сверху и немного сзади. Нельзя, чтобы лампа была направлена прямо в лицо.

При этом не стоит включать слишком яркий или, наоборот, приглушенный свет. Не рекомендуется читать в движущемся транспорте.

Важно помнить и об инфекционных заболеваниях глаз, которые вызываются проникновением патогенных микроорганизмов. К ним относятся конъюнктивит, блефарит, дакриоцистит, ячмень, кератит, увеит, различные виды гнойных глазных инфекций, туберкулез – специфическое воспаление, возникающее в различных отделах в результате проникновения микобактерии туберкулеза.

Чтобы снизить риск инфицирования, нужно соблюдать профилактику:

- Регулярно мойте руки с мылом, не трите лицо, глаза в течение дня.
- Не пользуйтесь грязными полотенцами, платками, чтобы протереть лицо и глаза. Регулярно стирайте постельное белье.
- Не пользуйтесь чужими инструментами для макияжа (кистями, спонжами, аппликаторами) и косметикой (теньями, тушью, карандашами для глаз, подводкой).
- Если вы носите контактные линзы, тщательно промывайте их в растворе; не рекомендуется использовать линзы, если заболели ОРВИ или подхватили какую-то другую инфекцию.
- Поддерживайте иммунитет. Для этого нужно правильно питаться, делать физические упражнения, закаляться, проводить время на свежем воздухе.

Если у вас появились признаки глазной инфекции, например, сухость, зуд, покраснение, выделения из глаз, боль, отек, нечеткое зрение, обильное слезотечение, нужно обратиться к врачу.

По материалам сайта [«Санцит.рус»](http://Санцит.рус)