

ГЛАЗА ВАМ СКАЖУТ СПАСИБО



В последних числах августа для получателей социальных услуг Крыловского реабилитационного центра инструктором по ЛФК Костенко Л.В. была проведена беседа на тему «Как замедлить возрастное ухудшение зрения». Каким бы отменным здоровьем ни обладал человек, с возрастом, каждый начинает замечать ухудшение зрения. В большинстве случаев, это не связано с какими-либо заболеваниями.

Так устроен человеческий организм, что, с течением времени, он начинает изнашиваться и слабеть. В среднем, после 40 – 45 лет, глаза начинают быстрее уставать, хуже видеть, появляется дискомфорт, ощущение сухости. Примерно через каждые три – четыре года приходится менять очки, так как, со слов окулистов, остановить снижение зрения невозможно. Этот процесс неизбежен. А большая нагрузка на глаза при работе с компьютером и многочисленными гаджетами, только усугубляет начавшийся процесс.

Однако, не все так плохо. Своим глазам можно помочь и замедлить ухудшение зрения, если не лениться и следовать простым правилам профилактики – не перегружать зрение, давать глазам отдых, тренировать глазные мышцы, выполняя специальные упражнения и ежегодно посещать офтальмолога для профилактического осмотра.

Как и весь организм в целом, ваши глаза скажут вам спасибо, если вы будете правильно питаться, больше гулять на свежем воздухе, отдыхать и высыпаться. В ясную погоду солнцезащитные очки снизят нагрузку на сетчатку глаз. Глаза будут меньше уставать, если читать и смотреть телевизор вы будете в хорошо освещенном помещении. И ни в коем случае не будете что-либо читать или просматривать новостную ленту в мессенджерах на ходу в движущемся транспорте.

Кроме всех этих мер, направленных на защиту вашего зрения, вам поможет сохранить его и специальная гимнастика для глаз, которой и обучил инструктор по ЛФК.

В конце беседы всем получателям социальных услуг были розданы буклеты с описанием гимнастики для глаз.