

Заболевания глаз и их профилактика.



Содержание:

1.Введение

2.Цель и задачи исследования

3.Строение глаза

4.Болезни глаз и их профилактика

5.Близорукость и дальнозоркость

6.Профилактика близорукости и дальнозоркости

7.Косоглазие

8.Профилактика косоглазия

9.Катаракта

10.Виды и профилактика катаракты

11.Какие вредные факторы влияют на ухудшение зрения

12.Комплекс упражнений для глаз

Введение:

- Зрение — физиологический процесс восприятия величины, формы и цвета предметов, а также их взаимного расположения и расстояния между ними; источником зрительного восприятия является свет, излучаемый или отражаемый от предметов внешнего мира.

Больше всего информации мы получаем с помощью зрения, так как 87% всех ощущений — зрительные. Глаза работают 15-18 часов в сутки.

Цель:

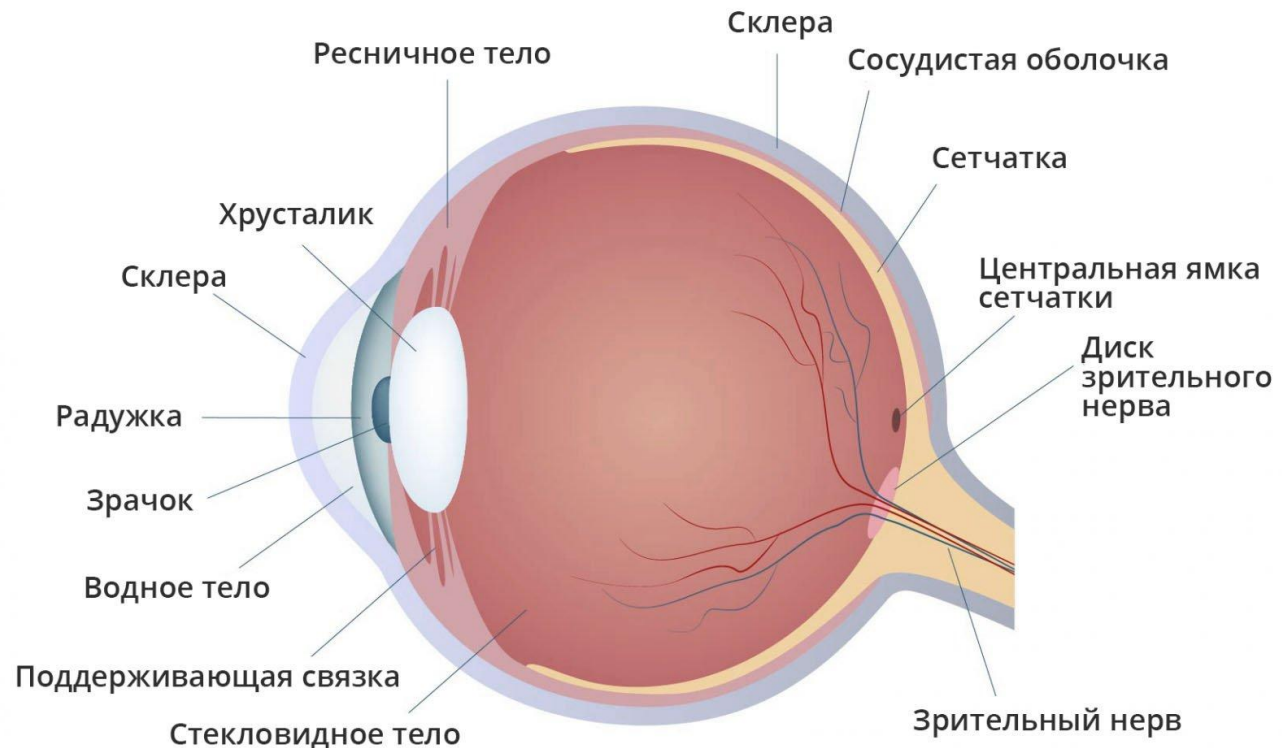
- Подробно изучить факторы, влияющие на зрение.

Задачи:

- Рассмотреть строение глаза.
- Изучить распространённые болезни глаз и способы их профилактики.
- Проанализировать какие вредные факторы влияют на снижение зрения.
- Составить комплекс упражнений для глаз.

Строение глаза:

Рассматривая строение глаза мы видим, что глаз имеет сложную структуру, в которой все части взаимосвязаны и повреждение одной из них ведет к развитию заболеваний глаз.



Распространённые болезни глаз и их профилактика:

Болезни глаз получили широкое распространение в 21 веке. Неблагоприятная экологическая обстановка, высокая нагрузка на орган зрения, неправильное питание – все это причины болезней глаз у человека, болезни и их симптомы мы подробно разберем далее.

Симптомы:

Краснота в глазах, ощущение жжения или зуда, боль или отечность, любые помехи, которые возникают у вас перед глазами в виде мельтешения, вспышек или пятен – все это свидетельствует о том, что вам пришлось столкнуться с заболеваниями глаз той или иной сложности.

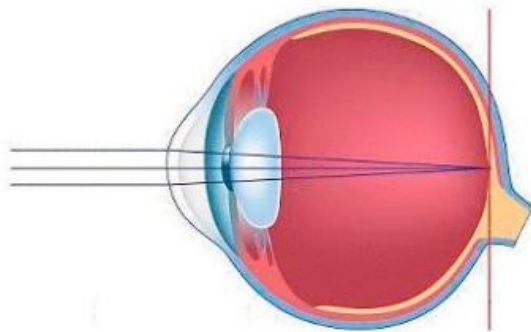
У большинства заболеваний глаз симптомы совпадают, но все же существуют определенные отличия, которые и позволяют поставить точный диагноз.

Близорукость и дальнозоркость:

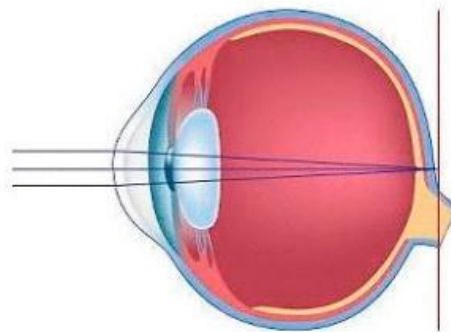
Близорукость – это нарушение зрительной функции, удлиненное в сравнении с нормой формой глазного яблока. Возникает чаще всего из-за длительного контакта глаз с близко расположенными предметами: книгой, экраном монитора и т.д. Болезнь страшна, поскольку для нее характерно постепенное ухудшение зрения, вплоть до полной его утраты.

Дальнозоркость – это достаточно распространенное офтальмологическое заболевание, при котором у человека ухудшается видимость предметов, расположенных на расстоянии 25-35 см между глазами и предметом. Могут присутствовать различные степени, в зависимости от которых зрение восстанавливается полностью либо же назначаются методы коррекции – очки, контактные линзы и т.п.

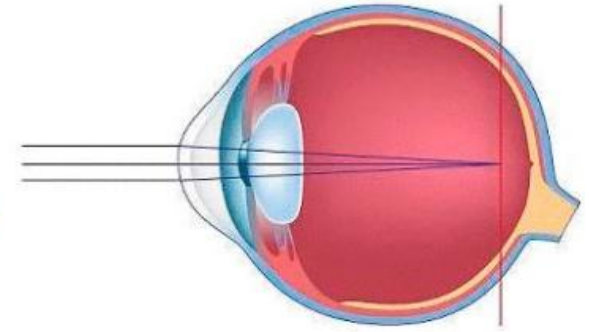
Нормальное зрение



Дальнозоркость



Близорукость



Профилактика близорукости и дальнозоркости:

- Выполнять зрительную гимнастику. Упражнения для глаз помогут улучшить кровообращение, снизить утомляемость, укрепить глазные мышцы. Главное не интенсивность, а регулярность.
- Воздерживаться от чтения во время движения транспорта или чтения при плохом освещении.
- Каждые 30 минут отвлекаться от работы за компьютером, время от времени делать легкий массаж закрытых глаз.
- Сбалансировать питание и вести здоровый образ жизни. Включение в рацион грецких орехов, овощей, зелени, фруктов с высоким содержанием витаминов — все это послужит отличной профилактикой.

Косоглазие:

Косоглазие – это расстройство зрительной функции, при которой у человека каждый глаз смотрит в разном направлении. Развивается чаще всего у двух- трехлетних малышей, часто – на фоне двух описанных выше глазных заболеваний. Лечение должно быть начато как можно раньше, поскольку такое отклонение провоцирует постепенное ухудшение остроты зрения.

Причины:

- Средние и высокие степени дальнозоркости, близорукости или астигматизма.
- Наличие травм и хирургических вмешательств.
- Паралич зрительных мышц
- Осложнение после кори, скарлатины, дифтерии, гриппа.
- Заболевания соматического и психического характера.

Виды косоглазия:



Расходящееся косоглазие



Косоглазие книзу



Сходящееся косоглазие



Косоглазие кверху

Профилактика косоглазия:

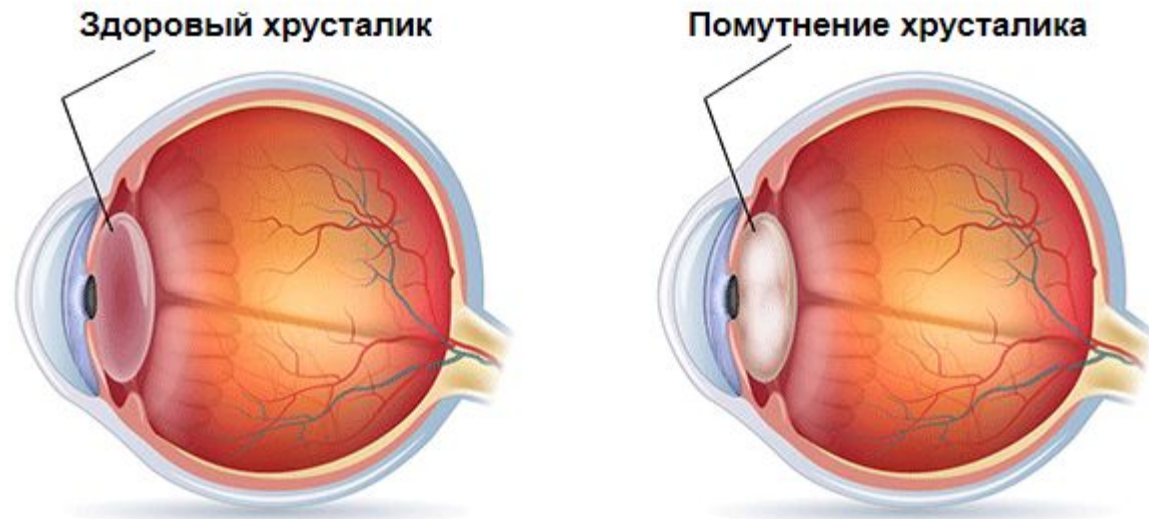
- Не допускать повышения артериального давления.
- Правильно и своевременно лечить заболевания носоглотки.
- Имеющим диабет, патологические изменения в области глаз, принимать препараты, предупреждающие понижение и ухудшение зрения.
- Делать постоянно гимнастику для глаз, правильно и своевременно подбирать очки и линзы.
- Не увеличивать зрительную нагрузку сверх нормы.

Катаракта:

Катаракта – это частичное или полное помутнение хрусталика глаза, расположенного внутри глазного яблока. Хрусталик от природы прозрачный и играет роль естественной линзы, преломляющей световые лучи и пропускающей их к сетчатке. Потерявший прозрачность хрусталик при катаракте перестаёт пропускать свет и зрение ухудшается вплоть до полной потери. Чаще встречающееся у подавляющего большинства пожилых людей.

Причины:

- Частый и длительный контакт глаз с интенсивным ультрафиолетовым излучением (как солнечным, так и искусственным).
- Наличие сахарного диабета
- Фоновые хронические заболевания зрительной системы.
- Продолжительный прием гормональных препаратов.
- Курение и потребление алкоголя.
- Ожирение.



Виды и профилактика катаракты:

Виды:

- Возрастная катаракта - встречается чаще всего и является одним из признаков старения организма. С возрастом увеличивается плотность хрусталика, он постепенно мутнеет.
- Осложненная катаракта - развивается при наличии глазной патологии.
- Травматическая катаракта - развивается в результате тяжелой контузии глаза или в исходе проникающего ранения глазного яблока.
- Обменная катаракта — катаракты, вызванные общими заболеваниями организма.

Профилактика:

- Принятие медикаментов. Для замедления процесса помутнения хрусталика офтальмологи назначают различные глазные капли с определенными действующими веществами.
- Прием витаминов и минералов способен препятствовать развитию такого заболевания

Стадии:



норма



начальная



незрелая



зрелая



перезрелая

Какие вредные факторы влияют на ухудшение зрения:

- Длительное и интенсивное напряжение зрения как часть образа жизни. Если вы изо дня в день не отрываете глаз от компьютера или бумаг по работе, часами играете в компьютерные игры, то постепенно это сказывается на вашем зрении.
- Плохое освещение. Известно, что в прежние времена переписчики книг часто лишались зрения задолго до старости, но дело было даже не в самом занятии, а в плохом освещении (тусклые свечи, закопченные лампы), при котором занимались таким кропотливым трудом.
- Вредные привычки. Однозначно губительно на зрение и состояние глаз влияет курение, алкоголь также не отстает.
- Компьютер и другие гаджеты, они служат источником хронического напряжения зрения при участии дополнительных факторов (мерцание, блики, искажение цветов и изображений, активные объекты).
- Чтение, воздействует лишь один фактор - длительное напряжение зрения.

Комплекс упражнений для глаз:

- Поморгайте часто в течение 2 минут — это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.
- Выполните круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.
- Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении.
- Закройте глаза и расслабьтесь. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.
- Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».
- Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.
- Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около 2 секунд. Выполняйте сериями — по 4-5 раз.

Спасибо за внимание!