

# Профилактика нарушения зрения



# Факторы влияющие на зрение

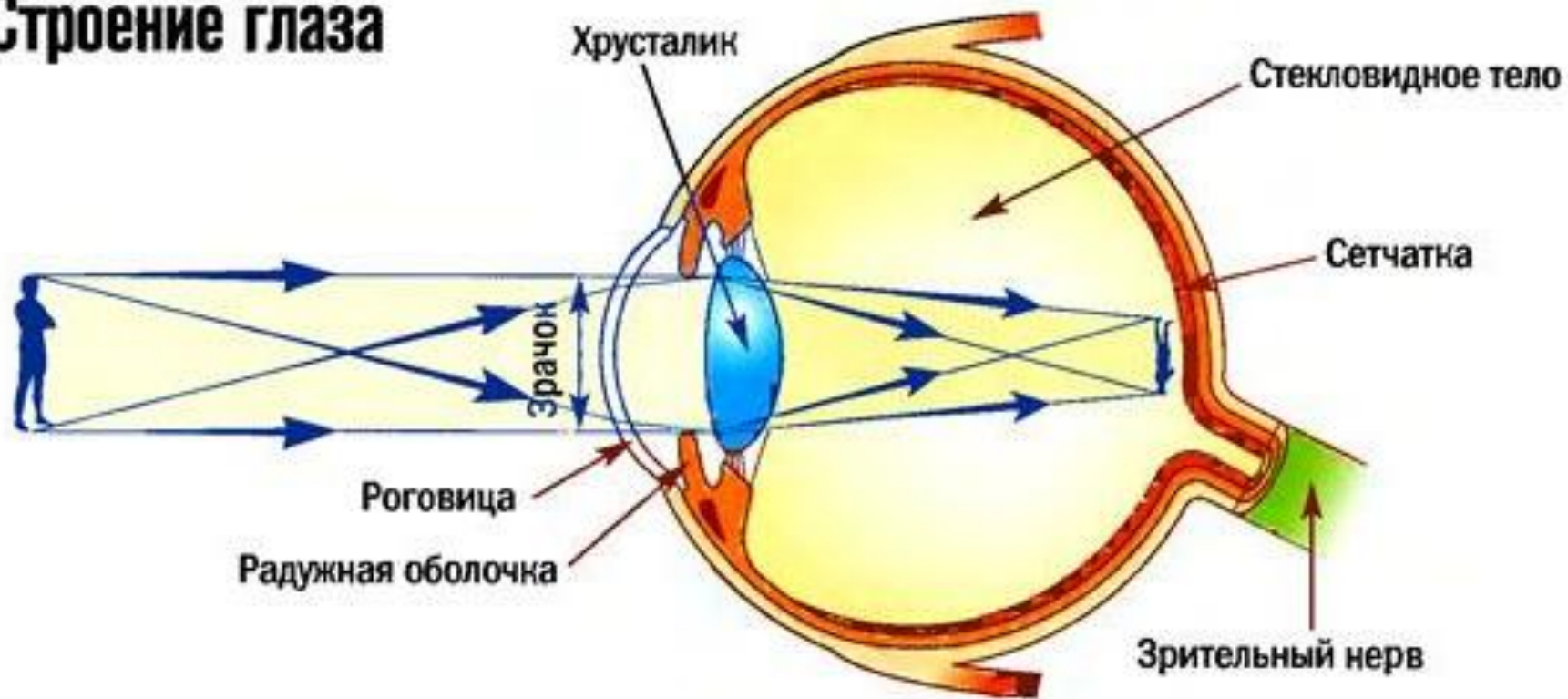
- Компьютер
- Телевизор
- Чтение

Профилактика: делать перерывы каждые полчаса, переводите взгляд с дальнего предмета на ближний, поворачивайте глаза вправо и влево, чаще моргайте. Обязательно больше гуляйте и смотрите в даль, разглядывая виды природы.

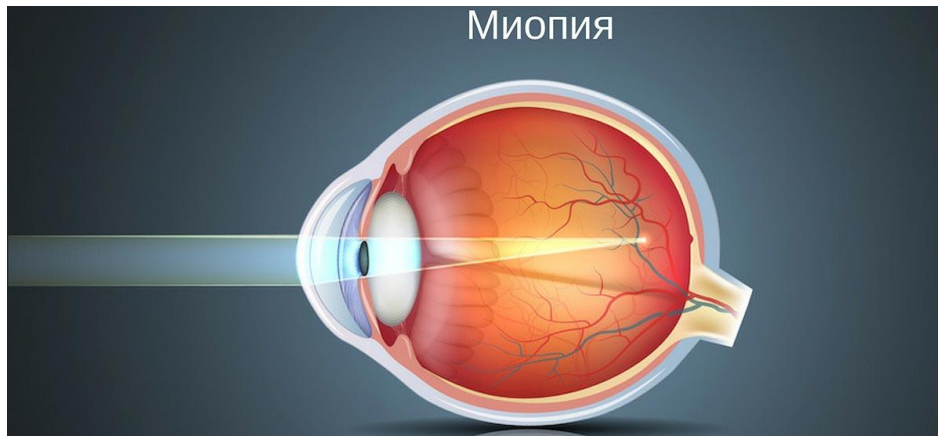


# Строение глаза

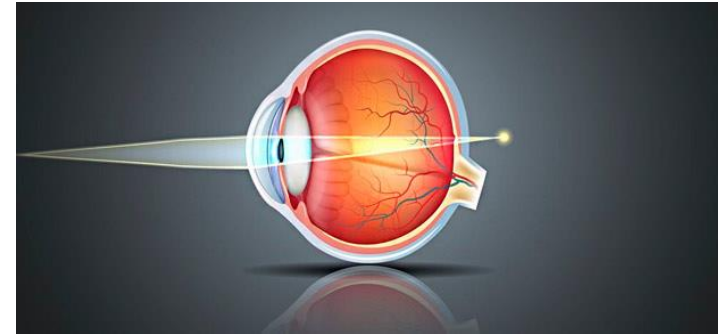
## Строение глаза



# Миопия



# Дальнозоркость



# Почему так важно заботиться о глазах и использовать очки или контактные линзы, если у вас плохое зрение?

- А теперь скажите мне как часто вы проверяете зрение? Когда вы были последний раз на приеме у окулиста?



Каждый день проводите  
самостоятельную проверку ваших  
глаз, отвечая на простые вопросы:

- Хорошо ли я вижу вблизи и вдали?
- Выглядят ли мои глаза здоровыми?



Поэтому, чем раньше мы начнем  
носить очки или линзы, тем быстрее  
поможем своим глазам и надолго  
сохраним их здоровье.





# Очки

- Очки – самый старый, привычный и распространенный метод коррекции зрения. У них есть свои положительные стороны. В некоторых случаях очки помогают подчеркнуть стиль, создать нужный образ (например, на экзамене), добавить облику серьезности и строгости. Но, конечно же, очки уместны далеко не в любой ситуации и подходят не ко всякой одежде. Многие чувствуют себя в очках неуверенно и дискомфортно. Некоторым очки мешают заниматься спортом и вести активный образ жизни.



# Типы контактных линз

- **Контактные линзы однодневные.**

Однодневные контактные линзы предназначены для использования в течение одного дня, а перед сном их необходимо снять и выбросить. Надевать повторно их нельзя. Такие линзы не требуют хранения и ежедневной антимикробной обработки специальными растворами. Кроме того, однодневные контактные линзы являются лучшим выбором для тех из Вас, кто склонен к аллергии. С однодневными контактными линзами никаких хлопот и забот. Это так просто и удобно!

Каждое утро вы будете надевать новую пару контактных линз, а вечером выбрасывать использованную. Многие специалисты рекомендуют однодневные контактные линзы как наиболее здоровый и удобный способ ношения контактных линз.

- **Контактные линзы многократного применения.**

Данный тип контактных линз предназначен для многократного применения, такие линзы надевают утром и вечером снимают с глаз, очищают с помощью раствора и кладут в специальный контейнер, в который также заливается антибактериальный раствор. Такие линзы имеют ограниченный период применения, после чего их выбрасывают.

Важно своевременно менять линзы на новую пару, так как рекомендовал врач.



# Правила ношения и подбора контактных линз

- Контактные линзы – изделие медицинского назначения, которое строго индивидуально и подобрано специалистом в оптике для каждого персонально. Нельзя носить чужие линзы или давать свои контактные линзы другому человеку, так как это небезопасно для здоровья ваших глаз! Контактные линзы должен подбирать только специалист в салоне оптики с учётом индивидуальных особенностей ваших глаз.
- Еще раз хочу Вам напомнить, что самый удобный и здоровый вариант ношения контактных линз – надевать каждый день новую пару однодневных линз!



- Почему важно заботиться о здоровье глаз?
- Почему обязательно нужно носить очки или контактные линзы, если у вас плохое зрение?
- Какие линзы лучше всего подходят для здоровья глаз?  
(однодневные силикон-гидрогелевые)
- Почему линзы обеспечивают лучшее зрение, чем очки?
- Можно ли носить контактные линзы без консультации врача? Почему?



# Интерактивный тренажер



Спасибо за внимание!

