

51.204.3

Р 82

**Рубан, Э. Д. Вам больше не нужны очки : методы улучшения зрения всего за 30 минут в день / Э. Д. Рубан, Л. Г. Шереминская. – Москва : Эксмо, 2010. – 255 с.**

56.7

Б 29

**Селезнева, Т. Д. Болезни глаз. Лучшие методы лечения / Т. Д. Селезнева, Е. О. Муродова. – Санкт-Петербург : Невский проспект : Вектор, 2007. – 125 с. – (Семейный доктор).**

56.7

Ф 88

**Фридлендер, М. Х. Зрение на все 100%. Эффективные методики улучшения и исправления / М. Х. Фридлендер, С. Донеv. – Москва : Мир книги, 2005. – 190 с. : ил.**

**Абрамова, Т. Как жить в ладу с компьютером / Т. Абрамова // Будь здоров!. – 2017. – № 7. – С. 50-55.**

Об опасностях для глаз, возникающих при взаимодействии человека с компьютером.

**Кириллов, В. Катаракта – болезнь мутного хрусталика / В. Кириллов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 8. – С. 16-22.**

О хирургическом лечении катаракты.

**Кириллов, В. Травмы глаз на дачном участке / В. Кириллов // Будь здоров!. – 2016. – № 4. – С. 36-41.**

Советы, как защитить глаза на дачном участке.

**Кудряшова, Е. Зрение школьника: не уйти в минус / Е. Кудряшова ; беседу вела А. Кукарцева // Комсомольская правда. – 2018. – 11-18 апр. – С. 29.**

Существующие методики коррекции и лечения близорукости.

**Лебедева, М. Липовый цвет, мята, ромашка – друзья глаз / М. Лебедева, И. Варкентина // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 6 (июнь). – С. 17-21.**

Лечение заболеваний глаз лекарственными растениями.

**Левашов, О. Совершенное несовершенство / О. Левашов // Будь здоров!. – 2017. – № 8. – С. 48-55.**

Кажется, что мы знаем о зрении практически все. Но если вникнуть глубже, то обнаружится много необычного и парадоксального.

**Онопrienко, А. Когда идти к окулисту? / А. Оноприенко // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 4. – С. 36-39.**

Опасные симптомы ухудшения зрения, которые должны стать поводом для посещения офтальмолога.

**Разгадаева, П. М. В 94 года читаю без очков / П. М. Разгадаева // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4 (апрель). – С. 34-35.**

Методика восстановления зрения.

**Чечилова, С. А из нашего окна... / С. Чечилова // Будь здоров!. – 2018. – № 6. – С. 82-86.**

Профилактика заболеваний глаз.

**Шелудченко, В. Переходный возраст для глаз / В. Шелудченко // Будь здоров!. – 2015. – № 10. – С. 24-25. – Окончание. Начало: № 9.**

Формирование зрения у детей грудного возраста. Меры профилактики нарушений зрения у детей.

### **Наш адрес:**

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4  
**Центральная городская библиотека**  
8 (3955) 55-09-69  
<http://cbs-angarsk.ru>

**Составитель:** гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Ангарского городского округа  
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

## **Прозрение**



**10 октября**  
**Всемирный день зрения**

**Ангарск**  
**2019**

## Информация о зрении

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире насчитывается около 37 миллионов слепых людей и 124 миллиона человек с плохим зрением. Снижение зрения наблюдается у каждого второго жителя России, в том числе и у детей. Так, с близорукостью в первый класс приходит уже 5% детей, к одиннадцатому классу их становится 25 – 30%, а к окончанию института – уже 50 – 70%.

**Заболевания глаз** – органические и функциональные поражения зрительного анализатора человека, ограничивающие его способность видеть, а также поражения придаточного аппарата глаза.

**Основными нарушениями зрения являются:**

- **аномалии рефракции:** *близорукость, дальнозоркость, астигматизм* – группа заболеваний в офтальмологии, при которых снижение остроты зрения обусловлено нарушением фокусировки изображения на сетчатке. Общие симптомы для всех патологий: расплывчатость зрения, быстрая утомляемость глаз при выполнении зрительной работы;
- **катаракта** – помутнение хрусталика глаза, препятствующее прохождению лучей света в глаз и приводящее к снижению остроты зрения;
- **глаукома** – группа глазных заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва.

**Распространенные признаки глазных заболеваний:** ухудшение зрения, снижение четкости изображения; покраснение, отечность конъюнктивы; выделения гнойного характера; ощущение

соринки, инородного тела в глазу, сводит глазные мышцы; повышение показателей глазного давления; светобоязнь; слизистая пересыхает, глаза сильно и постоянно слезятся.

**Причинами глазных заболеваний** могут быть врожденные аномалии, патогенные микроорганизмы, возрастные изменения в тканях органов зрения, травмы, новообразования различного характера, наследственность, чрезмерные зрительные нагрузки, несбалансированное питание, работа за компьютером, слабость мышц глазного яблока. Офтальмологические заболевания часто являются следствием хронической гипертонии, почечной недостаточности, диабета, проблем с щитовидной железой и т.д.

**Способы коррекции недостатков зрения**

В зависимости от характера и причин нарушения зрения для коррекции дефектов зрительного восприятия используют различные технические приспособления (очки, контактные линзы), специальные упражнения, а также несколько видов оперативного вмешательства (микрохирургия, имплантация хрусталика, лазерная коррекция зрения и др.).

### Профилактика нарушений зрения

*Методы первичной профилактики:*

- Не читать лежа, потому что в таком положении ухудшается кровоснабжение глаз.
- Не читать в транспорте – хаотичные движения увеличивают нагрузку на глаза.
- Правильно использовать компьютер: устранить отвечивание от монитора, верхний край его установить немного ниже уровня глаз.
- Давать глазам каждый час отдых при длительной работе за компьютером.
- Регулярно делать гимнастику для глаз – комплекс упражнений по методу Бейтса.
- Использовать при необходимости слезозаменители.
- Использовать солнцезащитные очки, маски при работе с вредными и опасными веществами.



**Вторичная профилактика** – это ежегодный профилактический осмотр у офтальмолога, соблюдение всех рекомендаций специалиста во время лечения.

Регулярная профилактика, своевременное обращение к специалисту помогут ограничиться в лечении консервативными методами и физиопроцедурами, в противном случае потребуются оперативное вмешательство.

## Советуем почитать:

56.7

К 88

Кук, Д. 100 % зрение без очков и линз за 7 минут в день / Д. Кук. – Москва : Эксмо, 2007. – 224 с.

53.59

Н 82

Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению: как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – 2-е изд. – Москва : Астрель, 2005. – 310 с.