

## ОФТАЛЬМИК



Отечественный интенсивный комплекс природных биологически активных веществ на основе высококонцентрированного полиэкстракта, усиленный таурином для максимальной поддержки зрения и защиты глаз. Производится на основе кавказских трав. Является источником лютеина, антоцианов. Не содержит консервантов, сахара, красителей, ароматизаторов, вкусовых добавок и др.

Уникальный состав: экстракты черники, бархатцев, гинкго, виноградных косточек, таурин.

### Свойства компонентов:

- способствуют улучшению зрительных функций;
- обеспечивают трофику роговицы, сетчатки, капилляров и мышц глаз;
- способствуют снижению зрительного напряжения и усталости, а также адаптации зрения в темноте.

### Способ применения.

Назначается взрослым по 1-2 таблетки 2 раза в день через 30 мин. после еды. Продолжительность приема — 1 месяц. В пожилом возрасте при ССГ допускается длительное регулярное применение препарата с 10-ти дневным перерывом до 2-х месяцев 3 раза в год.

Как любому органу, глазам необходимо питание. Они нуждаются в комплексе веществ которые мы не получаем с пищей или получаем недостаточно. В результате это делает их еще более уязвимыми перед той нагрузкой, которую они испытывают изо дня в день. Потребность в этих веществах восполняют фитокомплексы компании VITAUST. Их прием позволяет укрепить и даже улучшить зрение, снизить утомляемость глаз. Они могут использоваться для профилактики развития глазных заболеваний.

## ГИНКГОТРОПИЛ



Растительный полиэкстракт: гинкго билоба, лабазника в сочетании с глицином и янтарной кислотой. Впервые, гинкго выращенный в России на собственных плантациях. Действие гинкго билоба усилено лабазником, обладающим выраженным ноотропным действием и содержащим натуральные салицилаты. Не содержит консервантов, сахара, красителей, ароматизаторов, вкусовых добавок и др. Рекомендован в качестве источника янтарной кислоты, дубильных веществ.

### Свойства компонентов:

- восстанавливают мозговое кровообращение;
- повышают интеллектуальные способности (умственная деятельность, обучение и др.);
- устраняют головокружение, шум в ушах;
- нормализуют реологические показатели крови;
- повышают эластичность и прочность кровеносных сосудов.

### Способ применения.

Назначается взрослым по 1 таблетке 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема — 1 месяц. При необходимости прием можно повторить. Повторные курсы через 3-6 месяцев.



## ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ

*«Посредством глаза, но не глазом на мир смотреть умеет разум»  
Уильям Блейк*

Проблема со зрением является одной из основных проблем современного общества. Ежедневная работа за компьютером, перенапряжение глаз повседневным использованием смартфонов, отсутствие активных движений и неправильное питание приводит к резкому снижению качества зрения у населения планеты. А в структуре всей детской заболеваемости патология глаза занимает третье место.

Около 1,5 млрд. человек в мире страдают рефракционной патологией, которая обусловлена снижением остроты зрения. Рядом авторов отмечается омоложение начала её развития [1,4,5]. По оценкам ВОЗ 19 миллионов детей имеют различные нарушения зрения. Из них у 12 миллионов они вызваны аномалиями рефракции: миопия, гиперметропия, астигматизм – 43%. Миопия диагностируется у 26% выпускников школ, у 50% учащихся гимназий и лицеев, на долю миопии высокой степени приходится 10-12%. По заключению ВОЗ, 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить. В рамках программы ВОЗ, «Зрение 2020. Право на зрение», направленной на ликвидацию устранимой слепоты, Россия принимает активное участие в ее реализации [2,3].

Глаза — уникальный орган. Через глаза человек получает максимальный объем информации об окружающем мире. Зрение дает нам возможность увидеть, как прекрасен этот мир. Движением глазных яблок и зрением управляет центральная и периферическая нервная система: черепно-мозговые нервы и зрительный центр. Поэтому во время выполнения **упражнений для глаз** нагрузка происходит не только на мышцы глаз, но и на зрительные центры головного мозга. Перегрузка недопустима. Если вы почувствуете усталость или головокружение, то **гимнастику для глаз** надо прекратить.

Гимнастика для глаз это грамотно разработанный комплекс упражнений, который сможет помочь зрению восстановиться. Несложная ежедневная практика предупредит развитие близорукости и поможет снять зрительное перенапряжение.

Санитарные правила и нормы (СанПиН) — нормативные акты, устанавливающие критерии безопасности и безвредности для человека факторов окружающей его среды и требования к обеспечению благоприятных условий его жизнедеятельности, предлагают следующий комплекс упражнений для глаз.

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Приложение 1. к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (рекомендуемое)

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

## ВАРИАНТ 1.



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

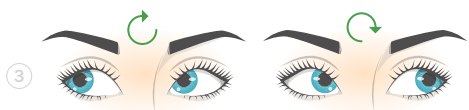


Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

## ВАРИАНТ 2.



Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх — вправо, вниз — влево и в обратную сторону: вверх влево, вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



При неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, вниз — прямо, вправо — прямо, влево — прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.



Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

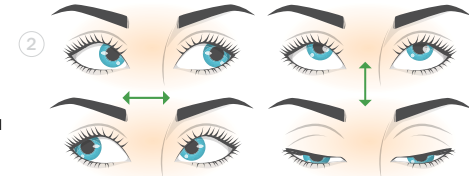


Перенести взгляд быстро по диагонали: направо — вверх, налево — вниз, потом прямо — вдаль на счет 1-6; затем налево — вверх, направо — вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## ВАРИАНТ 3.



Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.



Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см. на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Как правило, мы не в силах отказаться от привычного образа жизни. Большинство людей ежедневно смотрит телевизор, пользуется смартфоном, читает, работает за компьютером.

Однако каждый человек может сделать для себя сам:

1. Соблюдение режима труда и отдыха — важно давать своим глазам вовремя отдыхать.
2. Сбалансированное питание, обогащение организма витаминами и минералами, ненасыщенными жирными кислотами (Омега-3,6), лютеином и зеаксантином.
3. Гимнастика для глаз с целью укрепления глазных мышц и снятия зрительного утомления.

Программа профилактики снижения зрения предназначена для восстановления и улучшения зрения, снятия усталости глаз и предотвращения ухудшения зрения.

В результате работы с программой улучшается глазное кровообращение, укрепляются глазные мышцы, развивается аккомодативная способность глаз, которая, в свою очередь, способствует улучшению питания глазного нерва, снятию спазма аккомодации, повышению остроты зрения. Программа профилактики снижения зрения не имеет противопоказаний и рекомендуется для ежедневного использования.

## СОСТАВИТЕЛИ

к.м.н., доцент, заведующий кафедры Офтальмологии с курсом ДПО СтГМУ Н.Л. Чередниченко  
к.м.н., доцент кафедры Офтальмологии с курсом ДПО СтГМУ Г.В. Кореньяк

1. Хадова Л.А. Состояние зрительного анализатора в комплексной оценке здоровья детей: Дисс. канд. мед. наук: М., 2008. - 141 с.

2. Тейлор Д. Детская офтальмология: пер. с англ. / Д. Тейлор, К. Хойт. М. БИНОМ, 2007. - 248 с.

3. Катаргина Л.А. Аккомодация. Руководство для врачей / Л.А. Катаргина. М., 2012. - 136 с.

4. <http://helmholtzeinstitute.ru/photo/02-Neroev-Doklad-na-ROOF-2014-VOZ.pdf>

5. <http://proglaza.ru/eyesnews/v-rossii-stradaet-bilzorokostyu-kazhdyy-chetvertyy-.html>