

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 VITAUCT. 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.



Закреть 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.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, 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.

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 2.



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

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд 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 взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо. После чего аналогичным образом 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.

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 расстояние 25-30 см. на счет 1-4, потом перевести взор 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. Коренья