

Профилактика ухудшения зрения в пожилом возрасте.

Многие пожилые люди жалуются на ухудшение зрения. Кто-то не может подолгу смотреть телевизор, у некоторых глаза начинают болеть при чтении. С возрастом эластичность хрусталика заметно снижается, он становится менее гибким, уплотняется. Мышцы глаза, которые отвечают за фокусирование зрения ослабевают. Перенапряжение этих мышц может привести к серьезным последствиям. Человек начинает хуже видеть в сумерках. Хрусталики глаз мутнеют со временем, зрачки не в состоянии сильно расширяться.

В случае значительного ухудшения зрения, если человек получает специальное лечение, или перенес операцию, **необходимо посоветоваться с врачом**. С осторожностью также следует подходить к рекомендациям, требующим посторонней помощи.

По мнению врачей-геронтологов, использование следующих методик и оздоровительных процедур, позитивно влияет на состояние зрения и способствует профилактике возрастных нарушений:

- 1.· Глазные мышцы сильно напрягаются при попытке рассмотреть что-либо с близкого расстояния. Поэтому чаще давайте глазам отдыхать, что поможет избежать перенапряжения. Во время чтения, работы за компьютером каждые 20 минут делайте перерыв на 30 секунд, устремляя взгляд на отдаленные предметы.
- 2.· Чаще моргайте. Моргание способствует увлажнению слизистой оболочки глаз и обеспечивает их нормальную деятельность. Также можно массировать при закрытых глазах веки салфеткой, смоченной в теплой воде.
- 3.· Избегайте слабого, тусклого освещения. Используйте дома яркие лампочки. Чтение при плохом освещении приводит к быстрой утомляемости глаз.
- 4.· Два раза в день при естественном освещении выполняйте упражнения: закройте глаза, медленно поворачивайте голову влево, затем вправо. Прodelав это упражнение в течение нескольких минут отдохните, сделайте несколько глубоких вдохов, представьте, как солнечные лучи проникают вам в глаза и улучшают зрение.
- 5.· Если вам приходится работать за компьютером, помните, что экран должен быть расположен на расстоянии 50-60 см от лица. Экран следует немного отклонить назад, цвета не должны быть слишком яркими, чтобы глаза не уставали. Необходимы перерывы, передышки в работе за компьютером. Хотя бы на несколько минут фокусируйте своё зрение на чём-нибудь другом. Отлично способствует расслаблению глаз концентрирование зрения на отдалённом предмете. Во время этих передышек проведите следующее несложное упражнение: закрыв глаза, закройте их ладонями, после уберите руки и откройте веки (повторяйте это 10 раз).
- 6.· Возможно, что очки, которые вам прописали 5-10 лет назад необходимо поменять,
- 7.· Питайтесь полноценно. Немаловажным фактором является меню питания пожилого человека. Для поддержки и улучшения кровоснабжения, а

также обменных процессов нужно принимать достаточное количество натуральных витаминов. Большое количество витамина А содержится в яичных желтках и моркови, которая также содержит каротин. Полезным будет употребление черники и растительного масла (в них тоже есть каротин). Витамины группы В способствуют нормальной передаче нервных сигналов и уравнивают давление в глазах. Эти витамины есть в большом количестве в молочных продуктах, хлебе из муки грубого помола, бананах, капусте, гречке и прочих продуктах. Витамин С, который укрепляет стенки сосудов, способствует интенсивному кровоснабжению и снижает тонус глазных мышц, как известно, содержится в фруктах, зелени и овощах.

8.· Отсутствие вредных привычек. На зрение пожилого человека серьёзное влияние оказывает степень его общего состояния здоровья. Для поддержания здоровья на высоком уровне необходимо следить за кровяным давлением, посредством снижения содержания в крови холестерина и отказа от сигарет.