# Программа улучшения зрения

Последние 20 лет настолько серьезно изменили наш образ жизни, что вообще удивительно, как наше зрение приспосабливается к таким нагрузкам. Конечно, у всех по-разному, но очень многие замечают нарушения зрения. У кого-то это пока просто усталость глаз к вечеру, различные дисфункции зрения. А кто-то уже столкнулся с серьезными проблемами и вынужден стать пациентом офтальмологов. А можно ли помочь себе самому? Нисколько не умаляя необходимость профессиональной врачебной помощи, смело можно сказать: «ДА!» Глаза – это очень благодарный орган в человеческом организме. Он всегда откликается на заботу о нем. Глаз – сложнейшая структура, в нем и мышечная часть, и оптическая, и жидкостная среда. Он вообще является, по сути, периферическим представителем нашего мозга. Так давайте бережно к нему относиться и заботиться о нем.

# Зрение в детском возрасте

Проблемы начинаются в самом раннем возрасте и надо вовремя обратить на них внимание. Новорожденные имеют несовершенные системы восприятия, происходит интенсивное формирование сетчатки, приспособление хрусталика – глаз учится фокусировке взгляда постепенно. В этот период важно выявить любые отклонения и обнаружить врожденную патологию. А она случается нередко – врожденная катаракта, глаукома требуют ранней и срочной коррекции. На их возникновение могут влиять перенесенные во время беременности инфекции, травмы, дефициты витаминов и минералов, различные болезни. На развитие глазных болезней в ранний период могут влиять и преждевременные роды, и осложненные роды. В ранний период жизни часто развиваются увеиты, коньюнктивиты, дакриоциститы, кератиты – воспалительные процессы в различных глазных структурах, которые вызываются различными инфекционными агентами. Имеет значение несовершенная в этот период жизни иммунная защита. После года и в дошкольный период наиболее частыми заболеваниями глаз становятся близорукость, астигматизм и косоглазие. В этот период очень важны процессы рефракции, связанные с нагрузками на зрение – малыш учится фокусировать взгляд на мелких деталях, различать картинки, буквы. И здесь очень много споров вокруг раннего осваивания детьми современных гаджетов. Часто ребенок еще с соской во рту упорно тычет пальчик в телефонный экран и смотрит там мультики. Нагрузка на зрение при этом неадекватно высока, глазные мышцы перенапрягаются.
Создаются предпосылки к развитию косоглазия, близорукости или астигматизма. Такая патология нарушает всю картину восприятия окружающей среды, а это тормозит общее развитие ребёнка. Главное - вовремя обратить внимание на ранние признаки любых нарушений в поведении малыша. Ребенок щурится, наклоняет голову, чтобы рассмотреть что-то. Если нарушения обнаружены вовремя, то они поддаются корректировке значительно легче, ведь многие из них в это время обратимы. Коррекция должна проводиться комплексно – гимнастика для глаз, гимнастика для позвоночника (нарушения осанки часто сопровождают глазную патологию), оптическая коррекция зрения, применение витаминов и минералов (Visclear, Children ABC, M-U Tene Beta Carotin)

# Зрение в подростковом периоде

В этот период зрение особенно уязвимо, поскольку к обычным возрастным увлечениям детей компьютерными играми, чтению прибавляется реально высокая нагрузка, связанная с учебой, с психоэмоциональными стрессами, с гормональными изменениями в организме. В этом возрасте происходит бурный рост скелета и зачастую не успевает так же бурно расти соединительная ткань. Отсюда частые функциональные нарушения со стороны соединительной ткани - возникают нередко шумы в сердце (несмыкание клапанов), боль или хруст в суставах (неокрепшие связки) и другие расстройства. Например, усугубляется астигматизм или быстро прогрессирует близорукость. Здесь также неоценимый вклад дает специальная укрепляющая глазные мышцы гимнастика, занятия йогой, упражнения для улучшения кровотока головы. Из поддерживающих средств рекомендуются витаминно-минеральные комплексы (Vita Balance, Calcium complex, Visclear). Для укрепления связочного аппарата глазного яблока рекомендуем ProCell Collagen.

 3. Проблемы зрения у взрослых
Наиболее часты в среднем возрасте аллергические проявления, хронические воспалительные заболевания, а в последние годы – специфическое «офисное» заболевание – синдром «сухого глаза». После 40 лет могут развиваться и возрастные болезни – катаракта и глаукома. Постоянные перегрузки зрения сначала проявляются вечерней «усталостью» глаз- слезотечением, покраснением, чувством «песка» в глазах. Симптоматика очень сходна с аллергическими проявлениями. Для диагностики необходимо тщательно проследить связь с предшествующими раздражителями – цветами, косметикой, бытовой химией, пребыванием на солнце без защитных очков, продолжительным контактом с копировальными аппаратами, принтерами и другой техникой. Если все-таки раздражение связано с продолжительным пребыванием у экрана компьютера, то первым делом необходимо начать соблюдать гигиенические рекомендации – делать короткие перерывы, выполнять специальные упражнения для глаз, следить за удобством позы у экрана, убавить яркость монитора, не работать в полной темноте. Возобновите чтение бумажных книг вместо электронных. Специальными упражнениями можно тренировать не только глазные мышцы, но и в целом орган зрения . Они достаточно просты – движения взглядом максимально влево-вправо, затем вверх-вниз, затем по кругу, затем описывать взглядом «восьмерку». Повторяйте каждое по несколько раз, начиная с 1-2 и доведя постепенно до 8 повторений. Витаминно-минеральные комплексы с антиоксидантами, каротиноидами, аминокислотами также оказывают поддержку зрению и очень важны в комплексном подходе к здоровью. (M-U Tene Beta Carotin,Vita Balance, Calcium complex, Visclear, ProCell Collagen).

#

http://www.neovital.lt/katarakta-ir-vitaminai/