

10 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ



Регулярно посещайте офтальмолога для проверки своего зрения и общего состояния глаз.



Пейте воду для поддержания водного баланса в организме. Слёзная плёнка и нежная кожа вокруг глаз чрезвычайно чувствительны к недостатку жидкости.



Носите очки или контактные линзы, рекомендованные вам специалистом по коррекции зрения – это поможет и в работе, и во время отдыха.



Соблюдайте сбалансированную диету, включающую достаточное количество овощей и фруктов. Поддерживайте нормальный вес тела для предупреждения гипертонической болезни и болезней обмена веществ, таких как сахарный диабет, которые могут сопровождаться ухудшением зрения.



Старайтесь чаще моргать при работе за компьютером. Контролируйте правильность положения монитора и клавиатуры.



Не курите. Курильщики вдвое чаще подвержены ухудшению и даже потере зрения в пожилом возрасте*.



Регулярно мойте руки для предотвращения заражения инфекционными заболеваниями. Прикасаться к контактным линзам можно только чистыми руками.



Будьте информированы о наследственных заболеваниях органа зрения, таких как глаукома и макулодистрофия сетчатки. При наличии таких заболеваний у родственников обязательно проконсультируйтесь с офтальмологом о методах профилактики.



Защищайте глаза не только на работе, но и во время отдыха и при занятиях спортом. Помните, что защита глаз от УФ-излучения так же важна, как защита кожи от солнечных ожогов.



Немедленно обращайтесь к врачу при возникновении любых проблем со зрением. Современная диагностика и лечение помогут избежать возможных осложнений в ближайшем и отдалённом периоде. Каждый день спрашивайте себя: «Всё ли в порядке с моими глазами?»

*Хан Дж., Терлби А., Шахид Х., количество пачек сигарет, выкуриваемых в течение года, как основной фактор, определяющий риск географической атрофии и неоваскуляризации сосудистой оболочки глаза. Бр Дж. Офтальмол., 2006; Том 90: 75-80.
Справочная информация для потребителей.
ООО «Джонсон & Джонсон». PP2022AMB5823 v.2