

# 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