

Спасаем зрение: советы офтальмолога

Наши глаза позволяют нам не терять из виду множество мелочей, однако сами часто остаются без нашего внимания. Как надолго сохранить свое зрение?

Что может снизить зрение:

- работа за компьютером
- отдых с гаджетами
- длительное наблюдение за яркими объектами
- курение

Когда нужно идти к офтальмологу:

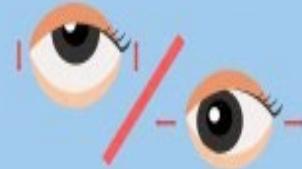
- снижение зрения
- боль в глазах
- радужные круги перед глазами
- чувство постоянного напряжения
- обязательный осмотр — раз в год

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

чаще ешьте:

- | | |
|---|---|
|  |  |
| морковь | брокколи |
|  |  |
| чернику | фундук, миндаль |
|  |  |
| цитрусовые | кедровые и грецкие орехи |

делайте гимнастику:

- | | | |
|--|---|---|
|  |  |  |
| зажмурьтесь на пять секунд | одну минуту быстро моргайте | помассируйте верхние веки |
|  |  | |
| посмотрите вверх, вниз, вправо, влево | | вращайте глазами по часовой стрелке, затем против нее |

Следуйте этим рекомендациям и будьте здоровы!