

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА

1. Сократить до минимума влияние неблагоприятных факторов. Стараться меньше времени проводить за компьютером. Думаете, это невозможно? А вы подсчитайте, сколько времени вы действительно работаете, а сколько блуждаете по не очень-то нужным вам сайтам, играете в компьютерные игры и прочее.

2. Если уж от компьютера не отойти, найдите время на 5 — 10-минутные перерывы (хотя бы раз в час!). Во время перерыва можно сделать элементарный комплекс гимнастики для глаз, подойти к окну, посмотреть вдаль.

3. Совет для женщин: если наступает менопауза, обязательно следите за состоянием глаз и в случае появления жалоб сразу же обращайтесь к офтальмологу.

4. Помните, что ряд гормональных препаратов (в том числе противозачаточные средства) могут привести к синдрому сухого глаза. Так что своевременно проводите его профилактику.



Посещайте офтальмолога хотя бы раз в год!

5. Если вы работаете за компьютером (или же много времени проводите в автомобиле, что особенно актуально для шоферов-дальнобойщиков), без препарата «искусственной слезы» вам не обойтись. Во время работы периодически (по мере нарастания дискомфорта) закапывайте препарат по 1 — 2 капли в каждый глаз. Препарат можно использовать до 6 раз в сутки. Сейчас в аптеках продаются препараты «искусственной слезы» более двадцати наименований. Принципиальных различий между ними нет.

Лучше покупать две упаковки препарата. Одну держите дома, вторую — на рабочем месте.

**Внимание! Злоупотреблять этими препаратами не нужно. Они предназначены только на период работы. Если же вы в отпуске, на прогулке — они вам не нужны.**

6. Расстояние от глаз до компьютера должно быть не менее 50 см. Экран компьютера должен быть правильно настроен.

7. Сидя за компьютером, старайтесь больше мигать. Повесьте в зоне видимости шуточное объявление о том, что не нужно забывать мигать.

8. Принимайте общеукрепляющие витамины для глаз и для кожи (синдром сухого глаза связан с железами внутренней секреции). Очень полезны жирные кислоты Омега-3. Из продуктов в лидерах по-прежнему черника, морковь, печень трески, черная смородина, шиповник, петрушка, укроп, зеленый лук.

9. В некоторых странах выпускают специальные герметизирующие очки. Такие очки снижают испарение слезной пленки. Теми же свойствами обладают очки для плавания (особенно если в них положить мокрую ватку). Но такие очки должны быть очень качественными, иначе вы в них просто ничего толком не увидите.

Что касается очков «в дырочку», то они с синдромом сухого глаза не борются. Перед ношением таких очков желательна консультация офтальмолога. При некоторых заболеваниях они вообще противопоказаны.

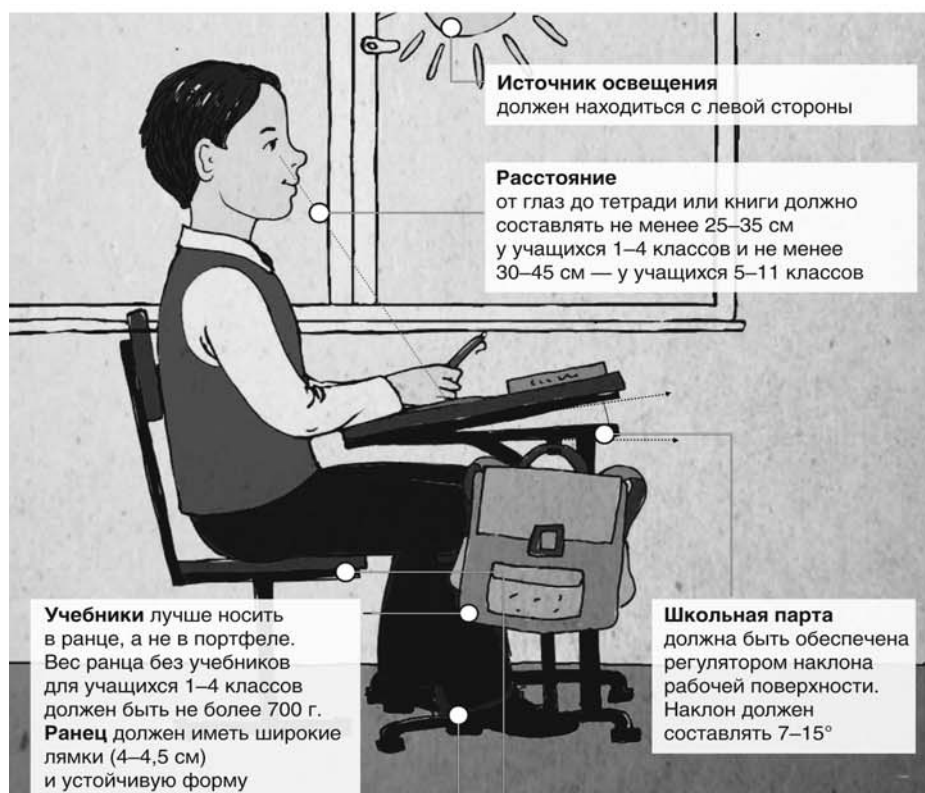
10. Если вы носите очки, то вам необходимо подобрать очки для работы за компьютером. Очки подбираются не «методом тыка», а в кабинете офтальмолога. Помните, что правильно подобранные очки значительно снижают нагрузку на глаза.

11. Глазные сосудосуживающие препараты нужно применять с большой осторожностью и только по назначению врача. Да, они устраняют «красные глаза», но при этом, наоборот, увеличивают сухость глаза.

### НЕСОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ЕЩЕ И К СЛЕДУЮЩИМ РАССТРОЙСТВАМ:

- Лучезапястный синдром (поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- Боли в спине;
- Головные боли;
- Бессонница;
- Общая физическая утомляемость;
- Проблемы с желудочно-кишечным трактом из-за несоблюдения режима питания.

## ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ



**Учебники** лучше носить в ранце, а не в портфеле. Вес ранца без учебников для учащихся 1–4 классов должен быть не более 700 г. Ранец должен иметь широкие ляжки (4–4,5 см) и устойчивую форму

**Школьная парта** должна быть обеспечена регулятором наклона рабочей поверхности. Наклон должен составлять 7–15°

**Вес комплекта учебников и письменных принадлежностей**

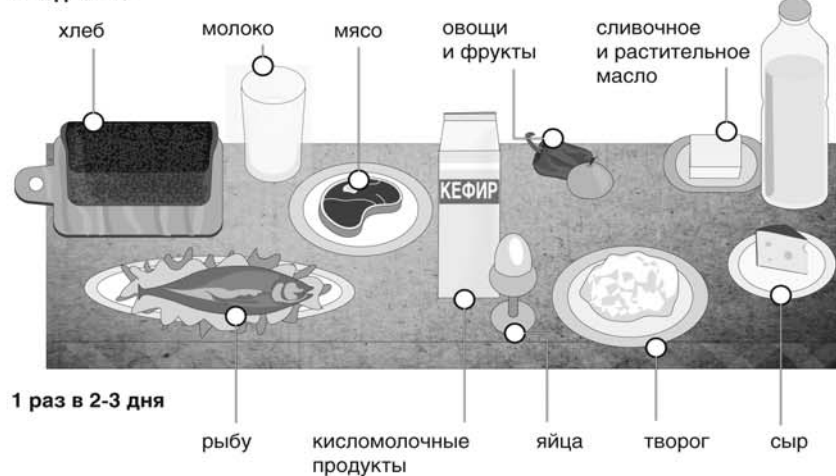
Классы	Макс. вес, кг
1–2	1,5
3–4	2
5–6	2,5
7–8	3,5
9–11	4

**Стул** задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь ребенка

**Обувь** должна быть по размеру, из «дышащих» материалов, удобная, на невысоком каблуке, нескользящая  
**Школьная форма** тоже должна быть комфортной, из натуральных материалов

### В рацион питания следует включать

Ежедневно



Источник: ФГУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава России, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

ИТАР ТАСС

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 25 сентября по 1 октября

**ОВЕН.** Серьезных нарушений здоровья не должно быть. Но могут дать знать о себе заболевания легких и верхних дыхательных путей, в том числе аллергического характера. Старайтесь не переохладиться.

**ТЕЛЕЦ.** Возможно ухудшение течения хронических заболеваний щитовидной и предстательной желез, а также урологических недугов. Физиотерапевтическое лечение, начатое в эти дни, может не дать ожидаемого эффекта.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Период изменения обмена веществ, некоторой гормональной перестройки, но в целом влияет на состояние здоровья позитивно. Благоприятен для начала лечения тяжелых заболеваний.

**РАК.** Повремените с началом диеты. Килограммы, с которыми вы с трудом расстанетесь, вернутся к вам снова. К тому же излишне строгая диета может негативно отразиться на работе различных систем организма.

**ЛЕВ.** У вас повысится аппетит, а также склонность к острым, жареным и копченым блюдам. Не увлекайтесь ими, иначе получите проблемы с желудочно-кишечным трактом. В зоне особого риска в эти дни почки.

**ДЕВА.** Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет к длительной ремиссии. Но в эти дни вероятны мышечные, зубные, неврологические боли, обострение мигрени.

**ВЕСЫ.** Сложный период. Для хронических больных он опасен обострениями, а для практически здоровых — ухудшением самочувствия, физической слабостью, апатией и отсутствием аппетита.

**СКОРПИОН.** Улучшается водный обмен в организме. Так что связанные с его нарушением болезни должны отступить. Но повышается вероятность бытового травматизма и отравлений некачественными продуктами и алкоголем.

**СТРЕЛЕЦ.** Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов, в том числе микозов. Беременным нужно особенно внимательно

следить за самочувствием: в этот период повышается риск осложнений. Неудачное время для зачатия.

**КОЗЕРОГ.** Люди, страдающие остеохондрозами, артрозами и прочими заболеваниями опорно-двигательной системы, почувствуют облегчение состояния. Но это не повод для прерывания лечения. Период особенно благоприятен для начала курса массажа.

**ВОДОЛЕЙ.** Возрастает вероятность обострения неврологических и психических заболеваний. Поэтому соблюдение врачебных рекомендаций крайне важно. Зато улучшится течение эндокринных недугов.

**РЫБЫ.** Возможно усиление симптомов редких, труднодиагностируемых заболеваний. Если это ваш случай — срочно идите к врачу. Период сопровождается повышением работоспособности, что не означает, что вы должны работать за себя и за сослуживцев. Ваше рвение все равно не оценят.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ