

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



цитрусовые



фундук, миндаль



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!