

Современный ритм жизни, обилие гаджетов и компьютеров существенно повышают нагрузку на наши глаза. Длительное время, проведенное за экранами, приводит к таким распространенным проблемам, как сухость глаз, покраснение, напряжение и даже снижение зрения.

И если раньше с такими симптомами сталкивались в основном офисные работники, то теперь они знакомы практически каждому. Главный врач клиники микрохирургии глаза, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории, офтальмохирург, кандидат медицинских наук Элина Санторо рассказала aif.ru, как можно избежать неприятных ощущений и сохранить здоровье глаз.

— Начнем с самого очевидного — сократите время, проводимое перед экранами. Для этого можно применять правило «20-20-20»: каждые 20 минут отрываться от работы, смотреть вдаль на 20 секунд и делать 20 моргательных движений. Это простое упражнение значительно разгрузит ваши глаза.

Также крайне важно правильно организовать рабочее место. Экран компьютера или смартфона должен находиться на расстоянии вытянутой руки, а угол обзора — чуть ниже уровня глаз. Это позволит снизить нагрузку на шейный отдел позвоночника и уменьшит отражение света от экрана. Сам себе окулист. Как проверить зрение в домашних условиях? Подробнее

Не забывайте и о правильном освещении. Рабочее место должно быть равномерно освещено, без резких теней и бликов. Страйтесь также по возможности использовать естественный свет, открывая шторы или жалюзи.

Кроме того, регулярно делайте и другие глазные упражнения. Например, поочередно переводите взгляд с близких на дальние предметы, расслабляя глазные мышцы. Или совершайте круговые движения глазами в обоих направлениях. Такие простые действия значительно уменьшают напряжение и помогут глазам отдохнуть.

Не менее важную роль играет и правильный уход за глазами. Страйтесь по возможности использовать увлажняющие капли, которые помогут предотвратить сухость. А раз в несколько часов выполните легкий массаж век, чтобы улучшить кровообращение.

Также рекомендую сократить время, проводимое в темных помещениях. Чередование ярких и слабых источников света может серьезно напрягать глаза. Пострайтесь больше времени находиться при естественном дневном освещении. Улучшим зрение.

Гимнастика Шишонина для тех, кто работает за компьютером [Подробнее](#)

И, конечно же, не забывайте об отдыхе. Регулярно делайте перерывы, в которые можно просто посмотреть в окно, подышать свежим воздухом или выполнить простую зрительную гимнастику. Это поможет глазам восстановиться и подготовиться к дальнейшей работе.

Помимо этого, старайтесь избегать резких перепадов освещенности. Например, выходя на улицу с ярким солнечным светом, надевайте солнцезащитные очки. Это убережет ваши глаза от чрезмерной нагрузки.

Регулярно проходите профилактические осмотры у офтальмолога. Он сможет вовремя выявить проблемы со зрением и назначить правильное лечение. Ведь только комплексный подход поможет сохранить здоровье ваших глаз на долгие годы.

Следуя этим простым советам, вы сможете значительно снизить нагрузку на глаза и избежать множества неприятных симптомов. Ваше зрение останется острым, а глаза — здоровыми и отдохнувшими.