**Компьютер**

*Солнцезащитные очки*

Для многих людей солнцезащитные очки – только модный аксессуар. Однако в первую очередь они предназначены для защиты глаз – и летом, и зимой. Узнайте, [как выбрать солнцезащитные очки](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-vybrat-solntsezashhitnye-ochki/).

Жизнь в современном мире невозможна без компьютера, однако работа даже за самым качественным монитором далеко [не безопасна для зрения](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/ofisnyj-sotrudnik-beregi-zrenie/).

Одно из последствий многочасовой работы за компьютером – так называемый**компьютерный зрительный синдром (КЗС)**. Для него характерны затуманивание зрения, утомление при чтении, жжение и покраснение глаз.

Широко распространена такая разновидность КЗС, как **астенопия**. Обычно она развивается у тех, кто много работает за компьютером и вынужден долго читать.

Астенопия сопровождается резью в глазах, слезотечением, покраснением век и глазных яблок. Риск ее появления увеличивают такие нарушения зрения, как дальнозоркость, близорукость и астигматизм.

Также у людей, проводящих много времени за компьютером, развивается **синдром сухого глаза**. Это происходит ввиду того, что читающий с экрана человек реже моргает, а значит, недостаточно увлажняет роговицу. Кроме того, сказываются сухой кондиционированный воздух, пыль и выхлопные газы в атмосфере крупных городов, а также **воздействие табачного дыма**.

Развивается синдром сухого глаза и при патологии щитовидной железы и других гормональных нарушениях. Его основные симптомы: боль в глазах, ощущение «песка» под веками, жжение, зуд, светобоязнь.

**Влияние возраста**

Ухудшение зрения, быстрая утомляемость глаз и болевые ощущения могут быть также следствием возрастных изменений. Обычно это вызывается **пресбиопией** – снижением зрения на близком расстоянии. Такое нарушение можно скорректировать подбором очков или линз.

***Главное на портале:***

* [*Какой отдых вам подойдет - проверьте себя*](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=bbea092f4bc109b32d11efe1dc269073&a=8826:15191937:24772&p=1&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Ftests%2F4190%2Fintro%2F)
* [*Новогдние салаты: вкусно и нарядно*](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=f309eef747333a3b04cf589d0c953862&a=8826:15191936:24772&p=2&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fpitanie%2Fnovogodnie-salaty)
* [*12 здоровых подарков на Новый год*](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=5e1a59afefba5fc43b02cc5b705a67cd&a=8826:15191935:24772&p=3&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fpitanie%2F12-zdorovyh-podarkov-na-novyj-god)
* [*Пережить Новый год: как не попасть в травмпункт 31 декабря*](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=ba8a20df906d8bb4de8d5b7f007b1e15&a=8826:15191934:24772&p=4&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fprofilaktika%2Fperezhit-novyj-god%2F)
* [*Праздничный стол: позаботьтесь о желудке*](http://nnn.novoteka.ru/click.cgi?h=fd273d8b223f847bdd9608dc391e0a81&a=8826:15191938:24772&p=5&url=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fpitanie%2Fsovety%2Fnovogodnij-stol-pozabottes-o-zheludke)

**Курение и алкоголь**

Под воздействием токсических веществ табачного дыма происходит повреждение зрительного нерва и сетчатки глаза. Кроме того, сам дым раздражает слизистую глаз и веки, поэтому глаза курильщика часто слезятся и выглядят воспаленными.

У курильщиков чаще встречается **нарушение цветовосприятия**, что может повлиять на профессиональную пригодность человека. Например, работать водителем такой человек не может, так как водитель обязан четко различать красный, желтый и зеленый цвета.

Кроме того, курение приводит к ухудшению зрения и даже полной его потере. У окулистов даже существует специальный термин – **«табачная слепота»**.

Алкоголь – сильный нейротоксин, который пагубно воздействует на весь головной мозг в целом. И в частности – на участки коры головного мозга, ответственные за зрительное восприятие. В офтальмологии существует понятие **алкогольной интоксикации зрительного нерва**.

**Как сохранить зрение?**

1. Регулярно **посещайте офтальмологические кабинеты** в поликлиниках и Центрах здоровья, оборудованных современным диагностическим оборудованием. Многие заболевания, например, глаукому, лучше диагностировать как можно раньше, чтобы сохранить зрение надолго.

2. Правильно **обустройте свое рабочее место**, организуйте освещение, подберите [удобную мебель](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-sohranit-spinu-zdorovoj/).

*Как уберечь глаза*

На портале Takzdorovo.ru прошли две онлайн-конференции с экспертами Минздравсоцразвития России на тему здоровья глаз. Узнайте, [как уберечь глаза](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/kak-uberech-glaza/) и[как сохранить зрение в офисе](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/kak-sohranit-zrenie-v-ofise/).

3. Делайте [гимнастику для глаз](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/gimnastika-dlya-glaz/). Она очень эффективна не только в качестве профилактики, но и на ранних стадиях ослабления зрения. В отдельных случаях гимнастика для глаз помогает добиться даже улучшения зрения и предотвращает более серьезные поражения глаз.

4. Если вам рекомендовано **носить очки**, не забывайте ими пользоваться. Вопреки распространенному мнению, это не приводит к ухудшению зрения, а наоборот, позволяет ослабить нагрузку на глазные мышцы, следовательно, создает более комфортное состояние для глаз.

5. Если вы пользуетесь контактными линзами, подбирайте их в кабинете врача и соблюдайте правила ухода за ними.

6. Употребляйте в пищу продукты, позволяющие укрепить сосуды сетчатки: чернику, смородину, морковь. Если у вас близорукость, включите в рацион печень трески, творог, сыр, зелень. А для питания и защиты сетчатки важны продукты, содержащие большое количество антиоксидантов: фасоль, морепродукты, оливковое масло и специи. Не злоупотребляйте острой и соленой пищей.

**Самое важное**

К нарушениям зрения может привести не только работа за компьютером, но и вредные привычки: курение и употребление алкоголя. Чтобы сохранить хорошее зрение надолго, не забывайте регулярно посещать окулиста, делайте гимнастику для глаз и употребляйте продукты, позволяющие укрепить сосуды сетчатки.

**Вредные привычки**

У офтальмологов существуют такие термины, как «табачная слепота» и «алкогольная интоксикация зрительного нерва». Доказано, что компоненты табачного дыма оказывают токсическое влияние на сетчатку глаза, кроме того дым сильно раздражает слизистую глаз и поэтому глаза курильщиков часто воспаляются и слезятся.

Алкоголь же выступает в роли нейротоксина, способного поражать кору головного мозга, в том числе и зрительные центры. Это отнюдь не означает, что выпив бокал вина, вы нанесете ущерб своим глазам. Речь идет о чрезмерном потреблении спиртных напитков. А бокал сухого вина в день вам не навредит.

**На пути к здоровым глазам**

Итак, вы, наверное, уже догадались, что залог хорошего зрения, это здоровый образ жизни и отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя. Помимо этих базовых требований, которые, в принципе, универсальны для сохранения общего здоровья, есть еще и ряд рекомендаций, касающихся непосредственно здоровья наших глаз.

**Посещайте офтальмолога**

Каждый год посещайте специалиста-офтальмолога. За год напряженной работы ваши глаза могли «потерять форму», однако вы можете этого и не заметить. В случае каких-либо неполадок со зрением врач сможет определить нарушение в ранней стадии и назначить лечение.

**Не читайте лежа**

Читать в горизонтальном положении – очень плохая привычка, которая доставляет немало хлопот вашим глазам. Известно, что оптимальное расстояние текста от глаз находится в пределах 30-35 сантиметров. Когда же мы читаем лежа, то, как правило, книга находится намного ближе, вследствие чего глаза испытывают сильное напряжение.

**Позаботьтесь об освещении**

****Сидя за рабочим столом, убедитесь в хорошей освещенности. Если вы правша, то источник света должен находиться слева от вас, если левша – справа. Ни в коем случае не читайте при «плохом» свете. Также очень вредны для глаз просмотр телевизора при выключенном свете и резкие колебания яркости, которые провоцируют зрительные рецепторы.

**Правильная защита от солнца**

Не поскупитесь, и приобретите себе солнечные очки из стекла. Стекло защищает ваши глаза, не пропуская в них ультрафиолетовые лучи. Чего не скажешь о пластике, который пропускает ультрафиолет.

**Питание для глаз**

Для глаз очень полезна черника. Эта ягода способна увеличить остроту ночного зрения, а также помочь тем, кому по роду деятельности приходится постоянно напрягать глаза. Поэтому в сезон постарайтесь съесть этой ягоды вдоволь. Также чернику можно заморозить, либо засушить, и употреблять по 1-2 столовой ложке ежедневно в осенне-зимний сезон. Засушенную чернику предварительно (на ночь) необходимо залить водой.

Также для глаз необходим витамин А, содержащийся преимущественно в моркови и печени.

**Смотрите вдаль**

Благотворно для глаз воздействует созерцание предметов, находящихся далеко от нас. В этой связи очень полезно смотреть на небо (только не на Солнце), линию горизонта и на все, что находится вдали от вас. Таким образом, глаз «отдыхает», так как с него снимается напряжение. Наоборот, фокусирование зрения на близких мелких деталях портят зрение. Поэтому, если вы работаете за компьютером, чаще выглядывайте в окно.

Помогут и упражнения для глазных мышц: вращение глазным яблоком, или упражнение «восьмерка» - описание горизонтальной восьмерки глазами.

***Самые обычные капли для носа могут вызвать у человека привыкание, граничащее с зависимостью. Но это еще не все: спустя какое-то время непослушный нос может напрочь потерять обоняние. И это, как утверждают врачи, не всегда связаны с***[***насморком***](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/724.html)***и злоупотреблением каплями. Какие же еще причины провоцируют проблему? Как восстановить обоняние?***

Пошмыгав носом, мы делаем вывод - опять насморк! В вновь отправляемся в ближайшую аптеку за каплями и спреями. Большинство из них сужают сосуды, снимая отек слизистой, который и вызывает чувство заложенности в носу.

**В этом разделе:**

[Травмы у детей. Оказываем первую помощь](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/firstaid/14561.html)

[Волшебный порошок для бодрости](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/firstaid/14604.html)

[Травма: панике не поддаваться!](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/firstaid/14584.html)

[Простуда у детей. "Само пройдет"?](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/firstaid/14656.html)

[Если напал кашель](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/firstaid/14684.html)

|  |
| --- |
| Пьем чай и избавляемся от болезней: вы будете удивлены[**Пьем чай и избавляемся от болезней: вы будете удивлены**](http://ex.24smi.org/top/in/56763/1118/?i=1580&h=9f57419880c395723b09d365afc534e2) |
| Пицца пятиминутка: быстрый и полезный рецепт[**Пицца пятиминутка: быстрый и полезный рецепт**](http://ex.24smi.org/top/in/60348/1118/?i=1580&h=2b3b938bcaf48d7d20d8830e1eef8f34) |
| Такого шикарного паштета вы еще не ели[**Такого шикарного паштета вы еще не ели**](http://ex.24smi.org/top/in/56883/1118/?i=1580&h=c5e99044108fba8dc23069c17e46f22d) |
| Самое главное, что нравится мужчинам в женщине: маленькие хитрости[**Самое главное, что нравится мужчинам в женщине: маленькие хитрости**](http://ex.24smi.org/top/in/56897/1118/?i=1580&h=1bea27abd4ebb3b04ae10925e92df3eb) |

[Лечение в Израиле](http://an.yandex.ru/count/S88tMrG-4vO40000ZhKnqIG5XPfP39K2cm5kGxS2Am68j5k6K0E9aQbAc62Ugbwp0Psevxu5dA0HbF2Mh9E7bRhqICXvp56JEWoQgZANgQOqYgC-tLUg0QMXGja1aRSx1eG6ZxoSrn45dxoc2k8DapkPLqACeE4J0Q2WW3W1hw3X4m6dY2cei7g3imEam00001C1hlfDjLXuaD3d1B2w-cpY0R41k_eVI2XOkAC60diK?test-tag=6097&stat-id=1783274)Передовое лечение в Израиле в больнице Шиба по государственным ценамЕсть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.[Эффективное лечение гайморита](http://an.yandex.ru/count/S88tMyDMz1440000ZhKnqIG5XPfP39K2cm5kGxS2Am4oYAgCn629e6bJ1fXWdgfUim6TeRqe0PoW4PJmbgoJXvMwz4Z8USnHapeCcgzi_gcc1OghJljTgW6ber7g0P6tEmQ41e-tr3SR0f-_Hftp1PCxcLT2Z92lIw2G84wlaAzBb9ot6QUEoAYW2aTZfC00000J0QxwJRLOU93GvmImklfiuW6n0Rlw7qWeMBYZ1W9y5000?test-tag=6097&stat-id=1783274)Комплекс для промывания носа Долфин. Эффективный, надежный. Во всех аптекахЕсть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.[«Тера-АВТО» Интеренет-Магазин](http://an.yandex.ru/count/S88tMnHoW8040000ZhKnqIG5XPfP39K2cm5kGxS2Am4pYAhLz829ijyN7W6OZ1oUgbwp0PslXaCGbgoJXvMwz4Z8USnHapeCfWUAgmgDege1fQSLS0AHjpi6X0QFkrx0-W6Vk7Zx4GkJEvbxGeoJsHksd5e8jPWK1w2GaYAlazaRiv3A2BIO50UKbQa8fvQ00QYWLfgLfC2W000J0QmshlfDjLXuaD3d1B2w-cpY0R41k_eVI2XOkAC60dyL?test-tag=6097&stat-id=1783274)Экспресс-доставка автозапчастей для японских, корейских автомобилей.[Автозапчасти ВАЗ](http://an.yandex.ru/count/S88tMnheMv840000ZhKnqIG5XPfP39K2cm5kGxS2Am4qYB9zUB03YQS07nIOOvwgNhC1dQwieWEMh9E7bRhqICXvp56JEWocEegWofK5gW6bdds1aRSx1eG6Zxil2KO5dxSd2km7apkPMKACa742e91n0g-GSGAKcX4cfvEP2gYWhHXEfC2W000J0QmshlfDjLXuaD3d1B2w-cpY0R41k_eVI2XOkAC60dqJ?test-tag=6097&stat-id=1783274)Интернет-магазин «Стингер-спорт». Тюнинговые и спортивные автозапчасти ВАЗ[Яндекс.Директ](http://direct.yandex.ru/?partner)[Все объявления](http://direct.yandex.ru/search?from=http:%2F%2Fwww.medpulse.ru%2Fhealth%2Fprophylaxis%2Ffirstaid%2F7964.html&ref-page=50586)

Эти капли так и называются - сосудосуживающие. И все бы хорошо, но при их длительном и частом применении мышечная стенка сосудов перестает "работать" самостоятельно.

Если своевременно не закапать в нос, сосуды расширяются, возникает отек, человеку становится трудно дышать, и он вновь тянется к флакону с каплями. Потом эти манипуляции проделываются все чаще и чаще. И если врачи обычно рекомендуют закапывать в нос не чаще двух-трех раз в сутки, то каплезависимые пациенты доводят это число до 12, закапывая капли каждые два часа, включая ночное время.

По мнению врачей-оталарингологов, постоянное воздействие капель нарушает питание слизистой оболочки носа. Поэтому лучше всего каплями не злоупотреблять. А если вы все же попали в зависимость от них, то как можно скорее постарайтесь от нее избавиться.

Для этого, прежде всего, нужно выяснить причину постоянной заложенности носа. Это могут быть аллергия, гормональные нарушения, искривления и деформации перегородки носа, хронические риниты - в каждом случае нужна своя стратегия лечения.

Читайте по теме: [Гайморит. Своевременная профилактика или лечение?](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/7392.html)

Но если вы в течение двух, максимум трех месяцев не можете расстаться с флаконом капель, срочно отправляйтесь к отоларингологу. Врач поставит правильный диагноз и подберет адекватное лечение.

Для того чтобы отвыкание от капель прошло легче, можно попробовать физиотерапевтические процедуры. Например, электрофорез или фонофорез с использованием различных препаратов, которые позволяют надолго снять отечность, а значит, и облегчить ваше состояние.

Из домашних методов наиболее эффективными считаются горячие ванночки для ног, в которые можно добавить горчицу или масло эвкалипта. Сам процесс отказа от капель занимает около месяца. Самый тяжелый период - первые три-четыре ночи. Если перетерпеть этот момент, дальше отвыкание пойдет гораздо легче.

Если ничего не предпринимать, то вам угрожает потеря обоняния, предостерегают врачи. Ведь обонятельные рецепторы находятся как раз в верхней части полости носа. Правда, потеря или ослабление обоняния не всегда связаны с насморком и злоупотреблением каплями. Если вам кажется, что прекрасный цветок дурно пахнет, возможно, имеют место серьезные нарушения центральной нервной системы.

Полное отсутствие восприятия запахов (аносмия) может быть следствием гриппа или иной вирусной инфекции верхних дыхательных путей, а также результатом инсульта или повреждения каких-либо структур центральной нервной системы.

Какосмия - извращенное восприятие запахов (и такое тоже бывает) говорит о наличии опухоли по ходу всего обонятельного пути: от полости носа до центральной нервной системы.

Кстати, [восприятие](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/107.html) запахов может быть и патологически чувствительным. Это состояние называется гиперсмией. У таких людей появляются раздражительность и даже обонятельные галлюцинации, при которых ощущаются даже несуществующие неприятные запахи.

Если же говорить о пониженном восприятии запахов вследствие насморка, то речь идет о гипосмии, для которой характерно нарушение циркуляции воздуха в обонятельных рецепторах носа. Это значит, что несущие запах частицы воздуха с трудом попадают в эту область. Жертвами гипосмии как раз и становятся люди, страдающие хроническим насморком и хроническими воспалительными заболеваниями придаточных пазух носа, - гайморитом, фронтитом и т.п.

Аденоиды, полипы в носу, искривления носовой перегородки, опухоли носа, отечность слизистой оболочки, гнойные заболевания придаточных пазух порой тоже влияют на снижение обоняния, как и перенесенные в детстве заболевания - скарлатина, корь, свинка. К этому остается добавить, что снижение обоняния может быть двусторонним или односторонним, распространяться на все или только на некоторые запахи.

Читайте по теме: [Хотите вылечить ухо, начните с носа](http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/6356.html)

Протестировать свое обоняние можно самостоятельно. Для этого достаточно иметь под рукой набор сильно пахнущих веществ: мыло, винный спирт, настойку валерианы, уксус - по возрастающей интенсивности запаха.

Для определения обонятельной функции носа прижмите пальцем правой руки правое крыло носа к носовой перегородке, а левой возьмите пахучее вещество и поднесите к носу. Сделайте вдох и установите запах данного вещества. Начните с мыла, потом понюхайте уксус или спирт. Определение остроты обоняния левой половины носа производится аналогично. Если вы различаете запахи всех пахучих веществ из набора, то обоняние нормальное (нормосмия).

Способность определять только резкие запахи, например валерианы или уксуса, свидетельствует о гипосмии. Если же вы не в состоянии распознать запах хотя бы одного пахучего вещества, значит, у вас аносмия. Не теряйте времени, сразу же обращайтесь к врачу. Этот недуг, в зависимости от тяжести заболевания, лечится как медикаментозными средствами, так и щадящими хирургическими вмешательствами в полость носа и пазух. И в большинстве случаев обоняние удается восстановить.

Как же восстановить обоняние? При незначительном его снижении существует множество способов добиться этого в домашних условиях. Например, ежедневно по 10 минут напрягайте и расслабляйте мышцы носа. Держите их в напряженном состоянии не меньше минуты.

При гипосмии помогает прогревание синей лампой (можно воспользоваться и обычной лампочкой мощностью 40 Вт). Снимите с настольной лампы абажур и, надев солнечные очки, отклоните голову назад, чтобы свет падал в ноздри. Расстояние от носа до лампы должно быть не больше 25 см. Длительность процедуры - 10-15 минут. Курс лечения - одна неделя.

В эмалированную кастрюлю налейте стакан воды, доведите до кипения и добавьте 10-12 капель лимонного сока и 1 каплю лавандового или мятного масла. Дышите над паром по 3-5 минут каждой ноздрей, делая форсированные вдохи. Такие [ингаляции](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/2647.html) можно проводить ежедневно или через день. Курс лечения - 10 процедур.

Проблемы со слухом характерны не только для пожилых людей. Всё больше молодых людей обращаются к врачам с жалобами на снижение слуха. По утверждению специалистов, более половины подобных случаев можно избежать, если соблюдать простые, но действенные рекомендации.

Беречь слух нужно с самого раннего возраста. Не допустить тяжелых осложнений на уши помогают вовремя сделанные профилактические прививки от кори, менингита, краснухи и паротита.

Важный фактор сохранения хорошего слуха - своевременное [лечение](http://www.justlady.ru/articles-129347-zvezdochki-na-nogah-prichiny-i-lechenie)воспалительных заболеваний ушей. Недопустимо самолечение, при первых же симптомах нужно обращаться к врачу и выполнять его рекомендации. Нужно стараться не доводить до болезни, одеваться по погоде, носить головные уборы. Кроме того, нужно вовремя [лечить](http://www.justlady.ru/articles-139928-prichiny-poyavleniya-pryshchey-i-sposoby-borby-s-nimi) болезни носоглотки, так как неграмотное лечение или бездействие даже при обычном [насморке](http://www.justlady.ru/articles-125118-ingalyaciya-v-domashnih-usloviyah) может осложниться отитом.

Молодые люди, которые постоянно слушают музыку через наушники, часто страдают частичной потерей слуха. Наиболее травматично для ушей прослушивание громкой музыки в метро. То же самое касается завсегдатаев ночных клубов. Нужно пересмотреть своё отношение к лишним децибелам и задуматься, стоит ли из-за этого терять здоровье. При работе на шумном производстве необходимо использовать защитные средства - беруши, наушники.

Некоторые медицинские препараты, в том числе, [антибиотики](http://www.justlady.ru/articles-122184-20-voprosov-pro-botoks), при неграмотном применении могут оказывать токсическое действие на органы слуха. Особенно опасны они для детей и беременных. Поэтому не стоит выписывать самому себе лекарства.

Врачи советуют защищать уши во время купания. Для этого можно использовать ватные тампоны или беруши.

При авиаперелетах нужно беречь уши от перепадов давления, особенно при взлете и посадке. Можно приоткрывать рот, сглатывать слюну. Это выровняет давление и защитит ухо от травмирования.

Возрастные [нарушения](http://www.justlady.ru/articles-123656-5-prichin-narusheniya-menstrualnogo-cikla) слуха имеют сосудистую природу. Чтобы не допустить резкого прогрессирования тугоухости, проводится комплексное лечение препаратами, улучшающими кровообращение, витаминами, антиоксидантами, ноотропами. Многим больным хорошо помогают лазерная терапия, акупунктура, методы физиотерапии.

Уши – очень деликатный орган. Нужно заботиться о них на протяжении всей жизни. Потерять слух легко, а [восстановить](http://www.justlady.ru/articles-125437-kuperoz-na-lice) очень трудно, практически невозможно.