



Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
ЗРЕНИЯ**



Таганрог, 2022



## Всемирный день зрения в 2022 году: история и традиции

Когда отмечается Всемирный день зрения в 2022 году

Ежегодно Всемирный день зрения отмечают во **второй четверг октября**, в 2022 году праздник выпадает на **13-е число**.

История Всемирного дня зрения

В 1998 году ВОЗ решила привлечь внимание мировой общественности к проблемам людей, имеющим полную или частичную атрофию зрительного нерва. Сам Всемирный день зрения стал отмечаться с 2000 года. Каждый год для праздника выбирают собственный уникальный девиз. Среди них — «Право на свет», «Низкое зрение», «Зрение для ребенка», «Борьба с нарушением зрения в дальнейшей жизни», «Счастье в зрении» и другие.

Всемирная организация здравоохранения совместно с Международным агентством по предотвращению слепоты разработала глобальную программу по борьбе со слепотой и наметила шаги по ее реализации. Октябрьская дата — важный элемент этого глобального проекта. По расчетам авторов программа должна была замедлить рост незрячих и слабовидящих людей в мире.

Россия присоединилась к глобальному проекту ВОЗ по борьбе со слепотой в 2005 году. До этого, в 2003 году, в нашей стране по инициативе столичного НИИ глазных болезней имени Гельмгольца был создан Национальный комитет по предупреждению слепоты. Основные целевые направления нацкомитета — устранение слепоты вследствие глаукомы, травм зрительного органа, воспалительных патологий переднего глазного отдела, ликвидация детской и катарактальной слепоты.



## Традиции Всемирного дня зрения

В этот день все организации, заинтересованные в решении проблем плохого зрения, привлекают внимание к проблемам незрячих людей, причинам нарушения зрения и к вопросам реабилитации этой категории граждан. Проводятся профилактические и просветительские мероприятия, связанные с предупреждением глазных заболеваний. Распространены психологические тренинги для людей с ослабленным зрением. В ряде стран проводится массовая проверка населения у специалиста-офтальмолога. Ведь ранняя профилактика проблем со зрением — шанс избежать более серьезного медицинского вмешательства.

Во Всемирный день зрения-2019 впервые были опубликованы выдержки из первого Всемирного доклада о проблемах зрения, подготовленного Всемирной организацией здравоохранения. В докладе сообщалось, что более двух миллиардов человек на Земле имеют проблемы со зрением. Более одного миллиарда при этом лишены возможности получить какую-либо помощь по данной проблеме. Столичное международное информационное агентство «Россия сегодня» накануне октябрьской даты в своем пресс-центре на Зубовском бульваре нередко проводит пресс-конференции, в которых принимают участие специалисты, работающие в области проблем со зрением.



Не остается в стороне и одна из крупнейших общественных организаций России — Всероссийское общество слепых. Пресс-служба ВОС готовит публикации на своем сайте и соцсетях, посвященные этой дате. Многочисленные региональные и местные организации Всероссийского общества слепых по всей территории нашей страны также проводят во второй четверг октября или в ближайшие дни различные мероприятия среди своих активистов.

Сколько в мире незрячих людей?

По данным ВОЗ во всем мире насчитывается около 37 миллионов слепых людей и 124 миллиона человек с плохим зрением. Сегодня заметна тенденция к увеличению потерявших зрение людей почти в два раза.

Сколько людей, имеющих проблемы со зрением, есть в нашей стране?

В России насчитывается свыше 140 тысяч незрячих и слабовидящих людей. В среднем на 100 тысяч человек приходится около сотни людей с ограниченными возможностями.



## «В мгновение ока». Интересные факты о глазах



Глаза человека — очень важная и ценная часть человеческого тела. Не даром говорят: «Беречь как зеницу ока». С древности считалось, что в глазах отражается душа. Так ли это или нет, пока научно не доказано. Но точно известно, что глаза являются вторым самым сложным органом после мозга. В этой статье мы собрали самые интересные факты о глазах.

### С самого рождения

Слезы появляются у человека в возрасте от 1 до 3 месяцев. И чем старше становится человек, тем меньше слез у него вырабатывается.

Большинство новорожденных имеет голубой цвет глаз, а к 3–6 месяцам он может измениться.

Самый распространенный цвет глаз в мире — карий, а самый редкий — зеленый.

### Про роговицу

Роговица не содержит кровеносных сосудов.

На роговице проводится лазерная коррекция зрения.

Глаз быстро заживает. Нужна всего пара суток, чтобы восстановилась царапина на роговице.

Роговица акулы похожа на роговицу человека.



## **Красота во взгляде**

Жизненный срок ресницы — пять месяцев.

Наиболее распространенная травма в косметологии — ранение глазного яблока щеткой туши.

Если вы смотрите на того, кого любите — ваши зрачки глаз расширятся почти в 2 раза.

У всех людей один глаз видит лучше другого. А еще есть такое понятие как «ведущий глаз». Определить его можно самостоятельно.

### **Что такое «ведущий глаз»**

Дома вы можете провести тест на выявление ведущего глаза — глаза, преобладающего в процессе зрения. Мозг воспринимает информацию, поступающую через ведущий глаз, как главенствующую. Это подобно доминированию правой или левой руки. У большинства людей правый глаз ведущий, что не всегда совпадает с основной рукой.

Знать свой ведущий глаз важно для занятий спортом, требующих прицеливания: стрельба из лука, дартс и другие. Также это необходимо перед хирургическим лечением катаракты, при проведении лазерной коррекции и выборе линз. Чаще всего для определения ведущего глаза используют тест Майлза.



## Тест Майлза

Выберите небольшой неподвижный объект, например, настенные часы.

Вытяните перед собой руки и сложите ладони друг на друга, чтобы появилось небольшое отверстие между ними. Для этого наложите большие пальцы друг на друга, а остальные пальцы соедините вместе.

Объект должен оказаться внутри отверстия.

Держите вытянутые руки неподвижно.

Затем по очереди закройте каждый глаз.

Итог: тот, глаз, при котором изображение останется в поле зрения, — ведущий.

Домашние методы проверки зрения не заменят диагностики у специалиста. Чтобы получить точные и подробные сведения о вашем зрении, лучше пройти комплексную диагностику зрительной системы.

Чтобы веко прикрыть требуются десятые доли секунды. Отсюда и фразеологизм «в мгновение ока», что означает «очень быстро».

Хорошего вам зрения!



## Какое самое лучшее зрение

В таблице Сивцева 12 строк, но для стандартной проверки остроты зрения используют только 10. Так что же в двух оставшихся строках? Там суперзрение!

Острота зрения 1,0 — это условный стандарт. У части людей зрение превышает единицу — они-то и видят одиннадцатую и двенадцатую строки таблицы. В числовых значениях острота может быть 1,2 — 120%; 1,5 — 150%, или даже 2,0 — 200%.

Рекорд по самому острому зрению был установлен в 1972 году в Германии. Человек с самым лучшим зрением в мире — [Вероника Зайдер](#). На тот момент девушке был 21 год. Вероника смогла в подробностях увидеть лицо человека с расстояния 1600 метров. Это в 20 раз больше, чем у среднестатистического человека. Хотя и меньше, чем у орла: птица видит добычу с расстояния 3000 метров.





## ЗАЧЕМ УХАЖИВАТЬ ЗА ГЛАЗАМИ?



**В структуре век есть мейбомиевые железы. Они вырабатывают жиры, которые выполняют важные функции:**

Замедляют испарение влаги со слизистой оболочки глаз

Во время сна герметично соединяют веки между собой, не давая слизистой высохнуть

Создают оптическую поверхность для нормального восприятия изображения

Предотвращают загрязнение слёзной жидкости.

**При отсутствии гигиены век возникают:** сухость, покраснение, резь, ощущение песка в глазах

## **Правила гигиены зрения**

При отсутствии гигиены век железы закупориваются, загрязняются. Нарушается выработка липидов. Это приводит к быстрому испарению влаги со слизистой оболочки глаз и её высыханию. Возникают такие симптомы, как сухость, покраснение, резь, ощущение песка в глазах. Слёзная пленка меньше защищает от загрязнений. Концентрация солей в её составе увеличивается, что провоцирует развитие блефаритов — воспалительных заболеваний век.

Очищение век от вредных факторов окружающей среды, инфекционных агентов — это профилактика синдрома сухого глаза и блефаритов. Ухаживать за глазами нужно, чтобы надолго сохранить их здоровье, функции и свою работоспособность.

Плохо смытая косметика вызывает дискомфорт и воспаление, как следствие — снижение работоспособности. Очищающее средство может попасть в глаза, вызвать боль, раздражение и светочувствительность. Продукт, который сушит кожу век приводит к покраснению, ощущению песка в глазах и также может снизить работоспособность.

Частицы пыли, поднимаемые ветром на улице, могут повреждать оболочку глаз. Это делает их уязвимыми к инфекционным заболеваниям.

Из-за тяжёлого синдрома сухого глаза работников могут отправить на больничный, чтобы восстановиться, и заодно снизить цифровую нагрузку на глаза. Сокращение работы с гаджетами не только снижает нагрузку на зрение, но и учащает моргание, слёзная жидкость образуется в достаточном количестве, уходит дискомфорт, боль и сухость глаз.



## Основные правила гигиены зрения

Соблюдайте простые правила, чтобы сохранить здоровье глаз:

- Один раз в год посещайте офтальмолога для профилактики.
- Не трогайте глаза грязными руками.
- Тщательно смывайте макияж перед сном и не ложитесь спать с косметикой на глазах.
- Используйте только качественную косметику.
- Откажитесь от косметики, на компоненты которой у вас аллергия.
- Очищайте веки от пыли.
- Делайте тёплые компрессы.
- Делайте массаж век.
- Надевайте контактные линзы чистыми руками при помощи специальной палочки-присоски.
- Во время ОРЗ отдайте предпочтение очкам, а не контактными линзам.
- Избегайте травм и попадания бытовой химии в глаза.
- Соблюдайте правила работы с цифровой техникой.



Хорошее зрение в любом возрасте значительно улучшает качество жизни. В силах каждого человека приложить небольшие усилия, чтобы сохранить здоровье глаз.

### **Полезные привычки**

#### **1. Защищайте глаза солнцезащитными очками**

Ультрафиолетовое излучение солнца вызывает целый ряд негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты и макулярной дегенерации, а также вызывает повреждение роговицы. Особенно опасно ультрафиолетовое излучение для тех, кто вынужден проводить на солнце долгое время, для перенесших операцию по удалению катаракты, а также для принимающих лекарственные средства, повышающие чувствительность к солнечному свету. Качественные солнцезащитные очки задерживают ультрафиолетовые лучи типов А и В, а также уменьшают яркие блики, повышая четкость изображения.

#### **2. Не курите**

Курение может привести к развитию катаракты и увеличивает риск дегенерации желтого пятна. Кроме того, у людей, которые курят, хуже усваиваются питательные вещества и витамины. Это негативно сказывается на состоянии зрительного нерва и может привести к потере зрения. Кроме того, курение – это еще и один из самых сильных раздражителей, приводящих к синдрому сухого глаза.



### **3. Откажитесь от алкоголя**

Алкоголь обезвоживает организм – в том числе и глаза. Если вы употребляете алкоголь регулярно, у вас больше шансов на развитие синдрома сухого глаза. А употребление больших доз алкоголя приводит к токсической амблиопии - болезни зрительного нерва и нарушению зрения.

### **4. Следите за уровнем сахара в крови**

Регулярное употребление жирных и сладких продуктов приводит к сильным колебаниям уровня сахара в крови и, как следствие, к развитию диабета второго типа. С этим недугом связаны такие серьезные заболевания глаз, как диабетическая ретинопатия, глаукома и катаракта. Колебания сахара в крови могут также привести к изменениям в хрусталике и снижению зрения.

### **5. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови**

Повышенное давление может вызвать гипертоническую ретинопатию. Без лечения это заболевание приводит к слепоте. Кроме того, высокое давление повышает риск развития глаукомы и макулярной дегенерации. Сочетание гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Это чревато инсультом ее центральной артерии, который полностью нарушает зрение в пораженном глазу.

### **6. Ешьте продукты, богатые антиоксидантами**



# 10



## продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



- вареное



- в свежем виде



- в виде салата



- замороженное



- регулярное  
употребление



- полезные  
вещества,  
витамины

### Морковь

бета-каротин **A**

+ сметана или сливки

### Черника

лютеин **C** **B<sup>1</sup>**

+ варенье

### Черный шоколад

флавоноиды

10-30 г в день

+ должен быть без добавок и примесей

### Творог

рибофлафин **B<sup>12</sup>**

### Шпинат

лютеин

### Тыква

**A** **B<sup>1</sup>** **B<sup>2</sup>** **C**

лютеин цинк

зеаксантин

+ супы и каши

### Брокколи

зеаксантин

каротин лютеин

### Лук и чеснок

сера

### Рыба, рыбий жир

жирные кислоты омега-3

наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

### Фрукты зеленого и оранжевого цветов

**C**

Регулярное употребление продуктов, богатых антиоксидантами и цинком, значительно снижает вероятность макулярной дегенерации и замедляет развитие катаракты. Витамин А защищает сетчатку и улучшает цветовое и ночное зрение. А жирные кислоты Омега-3 уменьшают риск развития синдрома сухого глаза и воспалительных заболеваний глаз.

#### 7. Регулярно проверяйте зрение

Это довольно простая и быстрая процедура. Регулярное обследование у офтальмолога позволяет вовремя заметить начало развития глазных болезней.

Помните:

многие заболевания глаз, обнаруженные на ранних сроках, полностью вылечиваются; регулярные проверки зрения позволяют подобрать нужные средства для его коррекции и замедлить прогрессирование снижения зрения.

#### 8. Негативное влияние на глаза оказывают искусственный свет, светящиеся экраны телевизора и компьютера, электронные игры.

Необходимо, чтобы рабочее место было достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Для тех, кто пользуется компьютером, рекомендуется использование современного монитора и качественных программ. Сохранить зрение при работе за компьютером позволят небольшие ежечасные паузы для отдыха глаз и специальная гимнастика.

Снять усталость глаз вечером после работы помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки



## Правила работы за компьютером

Монитор должен стоять на столе не ближе 70 см от глаз, и его середина должна приходиться чуть ниже уровня прямого взгляда. В категорию риска попадают все ноутбуки и нетбуки – их достаточно трудно отодвинуть на нужное расстояние.

Монитор ставьте таким образом, чтобы на него не падали блики от окна или ламп. Кстати, работать в полной темноте тоже вредно. Лучше, если рабочее место будет освещено настольной лампой, положение которой легко отрегулировать.

Каждый час имеет смысл делать перерывы в работе за компьютером на 5-10 минут, стараться не работать ночью и дольше стандартного рабочего дня.

Для профилактики синдрома сухого глаза стоит увеличить количество потребляемой воды до 1,5 литров в день и стараться не допускать обезвоживания организма в жаркую погоду или в сухом офисе. Если без кондиционера прожить невозможно, приобретите увлажнитель воздуха или пригласить в офис “зеленых друзей” – живые растения.

Понаблюдайте за собой – не слишком ли пристально вы смотрите на экран компьютера, и не стоит ли начать моргать чаще, смачивая слезой роговицу?

Даже если глаза устали, и в них появились неприятные ощущения – не надо их чесать и тереть. Так раздражение только усилится, а грязные руки помогут занести инфекцию, которая может вызвать не только дискомфорт, но и серьезное воспаление.

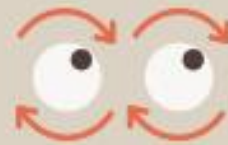




# СОХРАНИЕ ЗРЕНИЯ при работе в офисе



РЕГУЛЯРНАЯ  
ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



ПРАВИЛЬНЫЙ СВЕТ



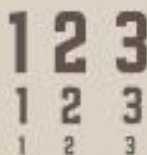
ЧИСТЫЙ МОНИТОР



РЕГУЛИРОВКА  
РАССТОЯНИЯ



УМЕНЬШЕНИЕ  
БЛИКОВ



НАСТРОЙКА  
МАСШТАБА



ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ



НОШЕНИЕ ОЧКОВ

## ПРАВИЛО 20-20-20



20 КАЖДЫЕ  
МИНУТ

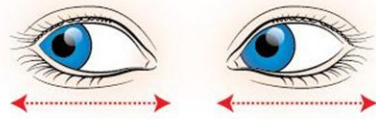


20 ПЕРЕРЫВ НА  
СЕКУНД

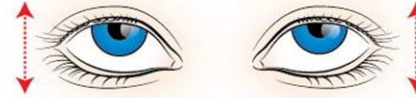


20 РАЗ  
МОРГНУТЬ

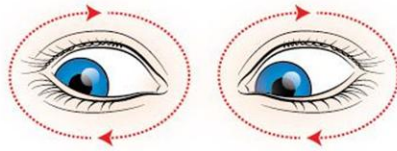
# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



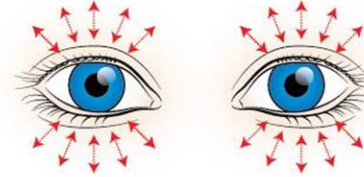
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



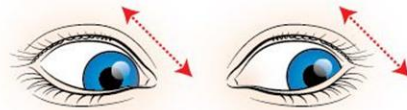
Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



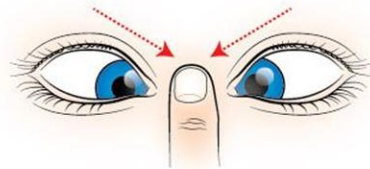
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



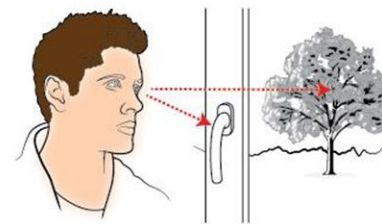
Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко “соединятся”



Работа глаз “на расстояние”. Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**



И помните: в любом случае, если в глазах появились неприятные ощущения, и они стали сильнее уставать к концу рабочего дня – это повод обратиться к офтальмологу, который сможет назначить правильное лечение или порекомендовать профилактические меры.

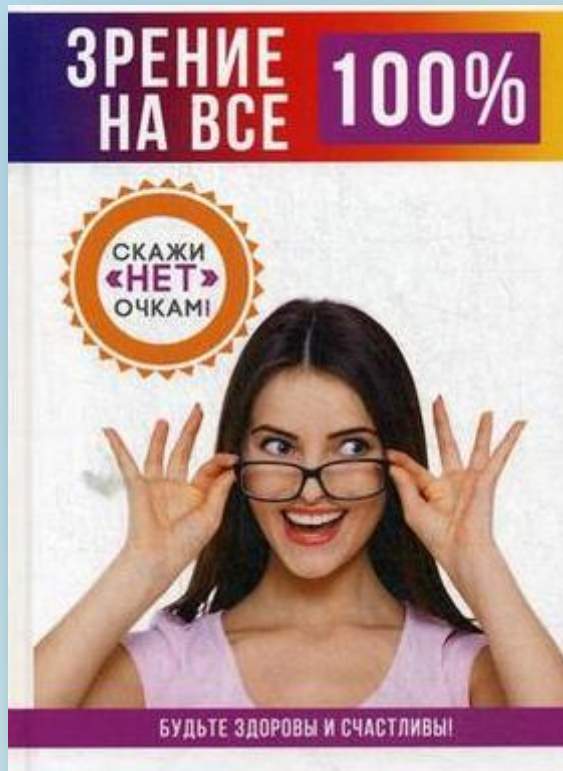
Три веские причины проверить зрение:

- Вы еще не проверяли зрение в этом году
- Вы проводите более 6 часов в день за компьютером
- Вы всегда стремитесь жить на 100% и берете от жизни все

Всемирный день зрения – отличный повод, задуматься о той важной роли, которое играет зрение в нашей жизни, и посетить специалиста по коррекции зрения для профилактического осмотра глаз и проверки зрения. А также над тем, что еще может сделать каждый из нас, чтобы сохранить здоровье своих глаз!

Теперь вы знаете всё о гигиене глаз. Вы можете обеспечить себе комфортную работу и быть спокойными за своё зрение.

Смирнова, Е. Ю. Зрение на все 100% / Смирнова Е. Ю. - Москва : РИПОЛ классик : T8RUGRAM, 2017. - 255 с. - ISBN 978-5-386-11100. - Текст : непосредственный.



Зрение - уникальный инструмент для познания окружающего мира, удивительный дар природы, требующий самого бережного отношения со стороны человека.

Эта познавательная книга содержит в себе много интересных и полезных сведений о зрении. Вы узнаете о внутреннем строении и функционировании глаза, о методах лечения глазных заболеваний, включая корректировку нарушения зрения с помощью народных средств, а также о том, как сохранить 100% зрение до глубокой старости.

Ильинская, М. В. Метод восстановления зрения. Рекомендации по улучшению зрения и профилактике глазных заболеваний / М. Ильинская. - Москва : Эксмо : Метафора, 2014. – 317 с. - ISBN 978-5-699-69471-6. - Текст : непосредственный.



Данная книга поможет вам узнать о причинах возникновения, течения и принципах лечения глазных заболеваний. Широкому кругу читателей представлена авторская схема лечения офтальмологических заболеваний, а также коррекции нарушений в организме, которые могут способствовать появлению и развитию этих болезней. Не важно, какие заболевания глаз вы имеете, эти советы помогут вам преодолеть все имеющиеся проблемы с глазами и дадут возможность не испытывать их и в дальнейшем.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Панков, О. П. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / О. Панков. - Москва : Астрель : АСТ : Полиграфиздат, 2011. – 220 с. - ISBN 978-5-17-071482-7. - ISBN 978-5-4215-1721-4. - ISBN 978-5-271-32530-4. - Текст : непосредственный.



Если хотите вернуть и сохранить здоровье, немедленно снимайте очки и начинайте восстанавливать зрение по методу известного российского профессора – офтальмолога Олега Панкова, основы которого автор разрабатывал более 30 лет. Тысячи его пациентов всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты, глаукомы и проблем с сетчаткой с помощью его оригинальных упражнений.

Методика профессора Панкова включает тренировочные комплексы, которые дадут вашим глазам мощный настрой на здоровье. Простые и доступные рекомендации школы Панкова заново научат больные глаза видеть, научат здоровые здоровые глаза правильно сочетать нагрузку и отдых, а в целом – оздоровят весь организм.

Панков, О. П. Самые распространенные болезни глаз. Глаукома. Катаракта. Близорукость. Уникальный метод лечения и восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / О. Панков. - Москва : АСТ : Астрель, 2012. – 222 с. - ISBN 978-5-271-33977-6. - ISBN 978-5-17-072909-8 . - Текст : непосредственный.



В этой книге собраны упражнения, медитации и тренировки для глаз знаменитого российского офтальмолога Олега Панкова, которые помогают вернуть зрение. Но не только! Метод вибрационного исцеления профессора Панкова возвращает и сохраняет здоровье в целом: восстановление зрения – лишь «побочный» эффект работы этой системы. В отличие от множества «панацей» последних лет, вам предлагается реально работающая, проверенная временем методика. Тысячи пациентов профессора Панкова всех возрастов без лекарств и операций вернули себе здоровье, избавляясь от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты и глаукомы, проблем с сетчаткой. Читатель легко освоит простые и доступные каждому рекомендации школы Олега Панкова. Самые распространенные проблемы со зрением могут быть решены для вас окончательно – полным выздоровлением!

Филатова, С. В. Как улучшить зрение / С. В. Филатова. - Харьков. - Белгород : Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2011. - 318 с. - ISBN 978-966-14-0974-2. - ISBN 978-966-14-1099-1. - ISBN 978-5-9910-1317-8. - ISBN 978-5-9910-1416-8. - Текст : непосредственный.



Благодаря этой книге вы сможете улучшить зрение путем несложных тренировок в сочетании с самыми эффективными народными средствами, а также периодически проверять его остроту по предложенным таблицам и тестам. Здесь вы найдете более 200 упражнений по авторским методикам М. Норбекова, Э. Аветисова, М. Корбетт, У. Бейтса, из которых можно составить комплекс, подходящий именно вам.

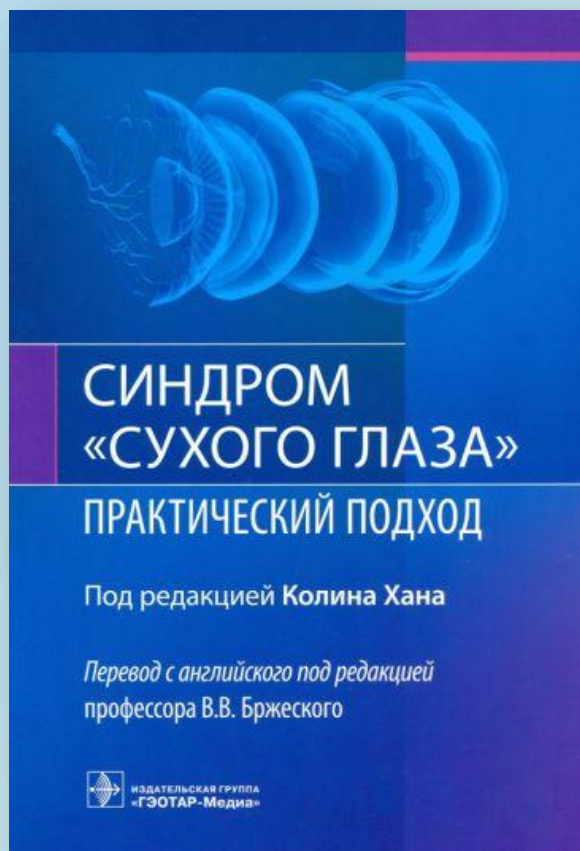


**Вакулич, Е. Л. Улучшение зрения для работающих на компьютере: [+ CD с программой-тренажером] / Е. Вакулич. - Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 157 с. - ISBN 978-5-49807-533-4. - Текст : непосредственный.**



К концу рабочего дня буквы на мониторе расплываются, а уставшие глаза покраснели и слезятся? Медленно, но верно зрение ухудшается, и совершенно непонятно, как остановить этот кошмар? Не менять же работу, в самом деле... Не торопитесь! Попробуйте еще одну методику: уникальная программа, которую нужно установить на свой компьютер, наверняка сможет помочь! Периодически возникая на экране и не слишком отвлекая от основной работы, компьютерная система решит ваши проблемы со зрением. Ряд специальных упражнений направлен на тренировку глазных мышц, а трехмерные картинки со скрытым изображением позволят отдохнуть глазам и восстановить их нормальную работу. В этой книге вы прочтаете о гимнастике для глаз, плюсах и минусах лазерной коррекции, уникальной системе йогов для улучшения зрения и о многом другом.

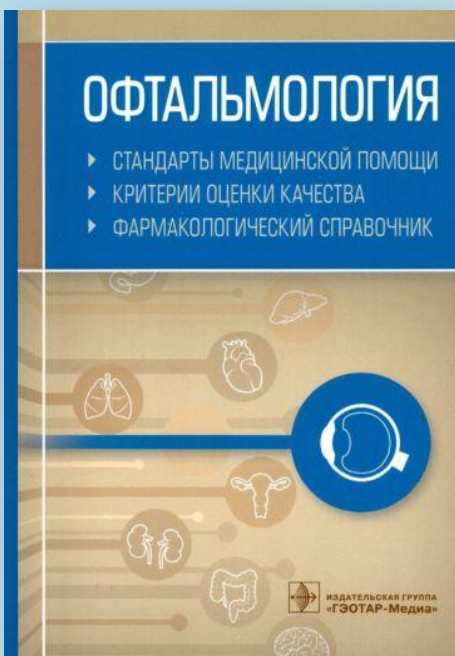
**Синдром "сухого глаза": практический подход / под редакцией К. Хана. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 169 с. - ISBN 978-5-9704-5846-4. - Текст : непосредственный.**



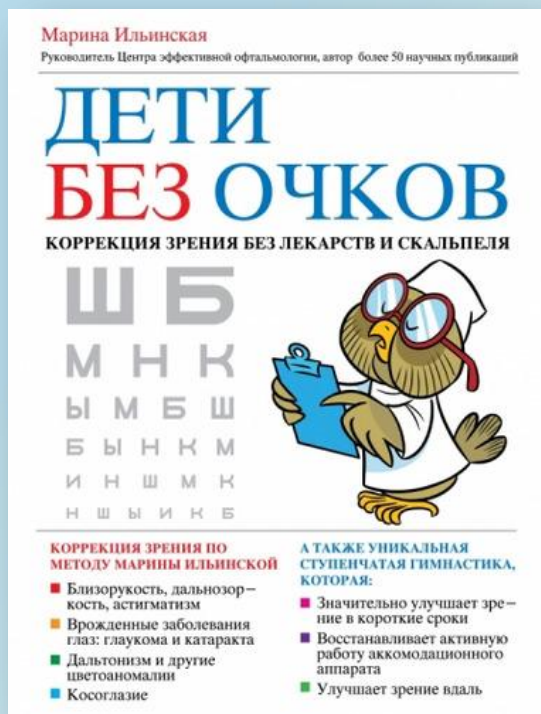
Актуальность синдрома «сухого глаза» сегодня очевидна, и потому выход в свет известной монографии «Dry Eye: A practical approach» (под ред. С. Chan) на русском языке, безусловно, внесет свой вклад в информационное обеспечение отечественных офтальмологов. При этом данное издание книги дополнено сведениями последних лет, в том числе материалами DEWS-II. Книга имеет практическую направленность и, безусловно, послужит полезным руководством по обследованию и лечению пациентов с синдромом «сухого глаза».

**Офтальмология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / составитель А. И. Муртазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 498 с. - ISBN 978-5-9704-4840-3. - Текст : непосредственный.**

В данном справочнике собраны все актуальные стандарты и порядки оказания медицинской помощи взрослому населению и детям при заболеваниях глаза, его придаточного аппарата и орбиты. Особое внимание уделено применению стандартов по глаукоме, пресбиопии, диабетической ретинопатии, возрастной макулярной дегенерации, тромбозу артерий и вен сетчатки, травмам и новообразованиям глаз, а также по ретинопатии недоношенных. Стандарты сгруппированы по условиям оказания медицинской помощи, что облегчает поиск нужной информации. В издание включен приказ по критериям оценки качества медицинской помощи. В конце книги дан краткий справочник лекарственных средств, указанных в стандартах. Издание предназначено офтальмологам, терапевтам, клиническим фармакологам, организаторам здравоохранения, работникам обязательного и дополнительного медицинского страхования, а также специалистам, ответственным за контроль качества и безопасности медицинской деятельности.



**Ильинская, М. В. Дети без очков. Коррекция зрения без лекарств и скальпеля / М. Ильинская. - Москва : Эксмо : Метафора, 2014. - 218 с. - ISBN 978-5-699-68926-2. - Текст : непосредственный.**



Болезни глаз очень разнообразны, но чаще всего встречаются врожденные патологии органа зрения, аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм), косоглазие, травмы и воспалительные заболевания, в первую очередь конъюнктивиты. Одни из них неопасны и легко поддаются излечению, другие, к сожалению, могут приводить к необратимой потере зрения. И очень важно обнаружить их как можно раньше, ведь только вовремя начатое лечение способно остановить патологический процесс. Эта книга посвящена подробному описанию врожденных и приобретенных заболеваний глаз у детей, а также различным способам их лечения и профилактики. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

**Современная офтальмология. Руководство / под редакцией В. Ф. Даниличева.**  
– Москва : Питер, 2009. - 684 с. - ISBN 978-5-91180-894-5. - Текст :  
непосредственный.



В руководстве отражены современная международная анатомическая номенклатура, строение и топографическая анатомия органа зрения, общая классификация, диагностика, современные способы хирургического, консервативного и лазерного лечения повреждений глаз, в том числе у детей, применение корригирующих контактных линз, а также вопросы военно-врачебной, медико-социальной экспертизы и инвалидности при последствиях травм органа зрения. Второе издание книги (предыдущее вышло в 2000 г.) переработано и дополнено. Добавлена глава по микробиологии глаза и периоперационной антибиотикопрофилактике. Для офтальмологов, хирургов, врачей общей практики и студентов старших курсов медицинских вузов.

**С ЭТИМИ И ДРУГИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ  
ОЗНАКОМИТЬСЯ  
В ОТДЕЛЕ  
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»  
ЦГПБ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА  
ПО АДРЕСУ:  
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ),  
ТЕЛ.: 340-318**

## При подготовки презентации использованы материалы из Интернет ресурсов:

1. Всемирный день зрения в 2022 году: история и традиции - Текст : электронный // Комсомольская правда: официальный сайт. - URL: <https://www.kp.ru/family/prazdniki/vsemirnyj-den-zreniya/> (дата обращения: 12. 10. 2022)
2. Семь привычек для здоровья глаз - Текст : электронный // Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тюменской области «Областная больница № 4» : официальный сайт. - URL: [http://lpu4.ru/novaya-stranitsa2.php?ELEMENT\\_ID=1712](http://lpu4.ru/novaya-stranitsa2.php?ELEMENT_ID=1712) (дата обращения: 12. 10. 2022)
3. Как правильно ухаживать за глазами - Текст : электронный // «Мегаптека.ру» официальный сайт. - URL: <https://megapteka.ru/specials/gigiena-zreniya-pravilnyj-266> (дата обращения: 12. 10. 2022)
4. В мгновение ока. Интересные факты о глазах- Текст : электронный // ООО «Омикрон» : официальный сайт. - URL: <https://omiclinic.ru/blog/articles/gigiena-zreniya-kak-pravilno-ukhazhivat-za-glazami/> (дата обращения: 12. 10. 2022)