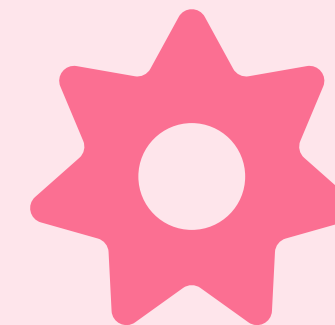
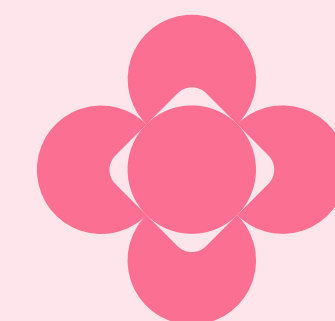




Обзор заболеваний и повреждений глаз: ключевые темы

Основные заболевания и травмы
глаз, их влияние и профилактика
для сохранения зрения.



Строение глаза и роль зрения в жизни человека

Глаз состоит из роговицы, радужки, хрусталика и сетчатки, обеспечивающих восприятие света, цветов и движения. Зрение — источник до 80% информации, важнейший для учебы и безопасности.



Конъюнктивит: причины, симптомы, лечение

3

01

Конъюнктивит вызывается бактериями, вирусами или аллергенами, поражая слизистую оболочку глаза и вызывая воспаление.

02

Основные симптомы — покраснение, зуд, обильные выделения и слезотечение, что приводит к дискомфорту и снижению зрения.

03

Лечение включает гигиенические меры, применение глазных капель и при необходимости антибиотиков по назначению врача.

Близорукость и дальнозоркость у подростков

4

.1 • • •

Близорукость затрудняет четкое видение удалённых предметов, дальнозоркость — объектов вблизи, что часто проявляется в подростковом возрасте.

.2 • • •

Причины включают наследственность, частое использование гаджетов и недостаточное освещение во время чтения или учебы.

.3 • • •

Для коррекции назначают очки или контактные линзы, а также рекомендуют специальные упражнения для расслабления глазных мышц.

.4 • • •

Зрительная гимнастика и правильная организация рабочего пространства помогают замедлить прогрессирование этих нарушений.

Травмы глаз: виды и последствия

5



Механические травмы включают ушибы, порезы, попадание инородных тел и ожоги, вызывающие сильную боль и нарушение зрения.



Своевременное оказание медицинской помощи снижает риск инфекций и серьезных осложнений, сохраняя функциональность глаза.

Сравнение основных заболеваний глаз

В таблице представлены причины, симптомы и методы лечения конъюнктивита, трахомы и глаукомы.

Заболевание	Причины	Симптомы	Лечение
Конъюнктивит	Бактерии, вирусы, аллергены	Покраснение, зуд, выделения	Капли, антибиотики, гигиена
Трахома	Инфекции, плохие условия гигиены	Воспаление, рубцы на роговице	Антибиотики, хирургия
Глаукома	Высокое внутриглазное давление	Потеря зрения, головная боль	Медикаменты, операция

Несмотря на схожесть симптомов, каждый недуг требует индивидуального подхода в диагностике и терапии.

Всемирная организация здравоохранения, Минздрав РФ

Катаракта и врожденные аномалии

7



Катаракта проявляется помутнением хрусталика, снижая остроту зрения, чаще встречается у взрослых, но бывает и у детей.



Врожденные аномалии глаз, такие как бельмо и микрофтальмия, обусловлены генетическими или внешними факторами внутриутробного развития.



Для лечения применяют хирургическое удаление помутневшего хрусталика; эффективность зависит от своевременной диагностики.

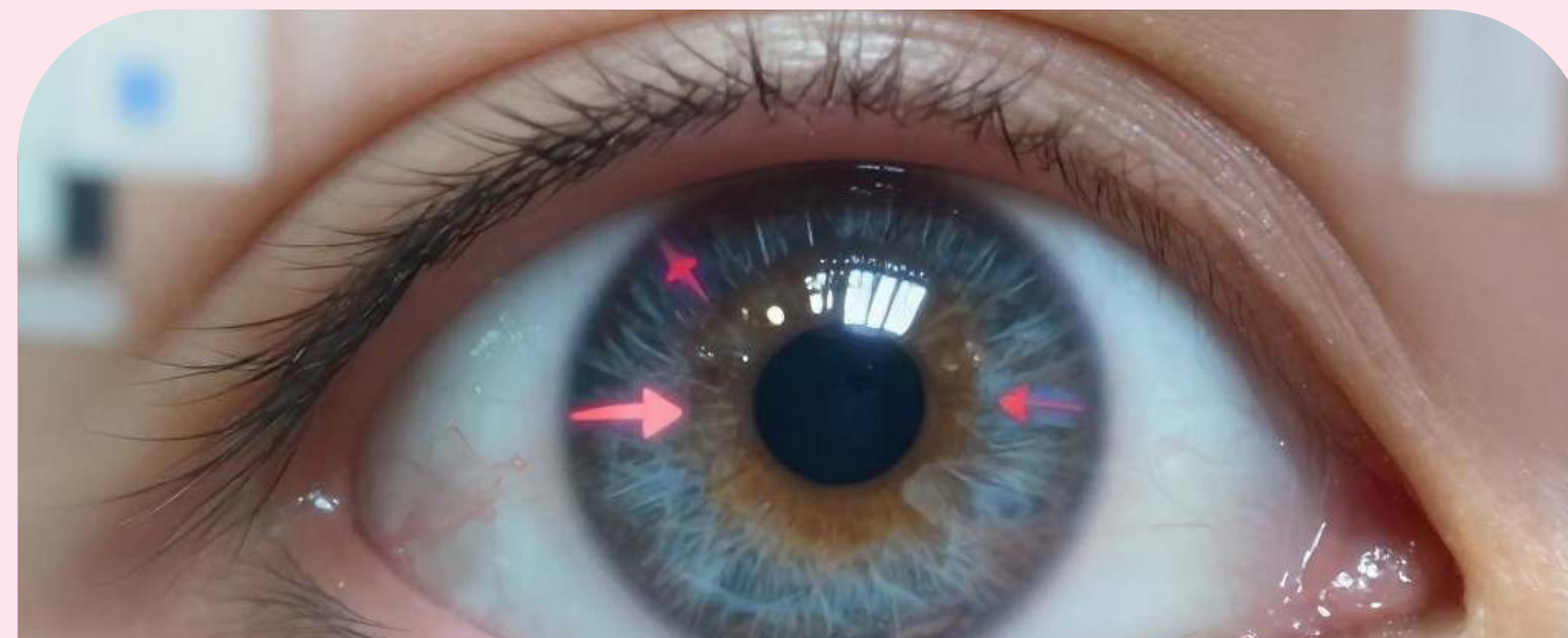
Глаукома: хроническое повышение давления в глазу

8



Опасность глаукомы среди подростков

Рост случаев глаукомы среди молодых пациентов требует особого внимания к наследственным факторам и регулярным обследованиям для предотвращения слепоты.



Раннее выявление как ключ к сохранению зрения

Регулярные визиты к офтальмологу и контроль внутриглазного давления позволяют начать лечение вовремя, снижая риски необратимых изменений.

Аллергические реакции: причины и проявления

Аллергия глаз чаще возникает при воздействии пыльцы растений, шерсти животных и бытовой пыли, вызывая воспаление слизистой.

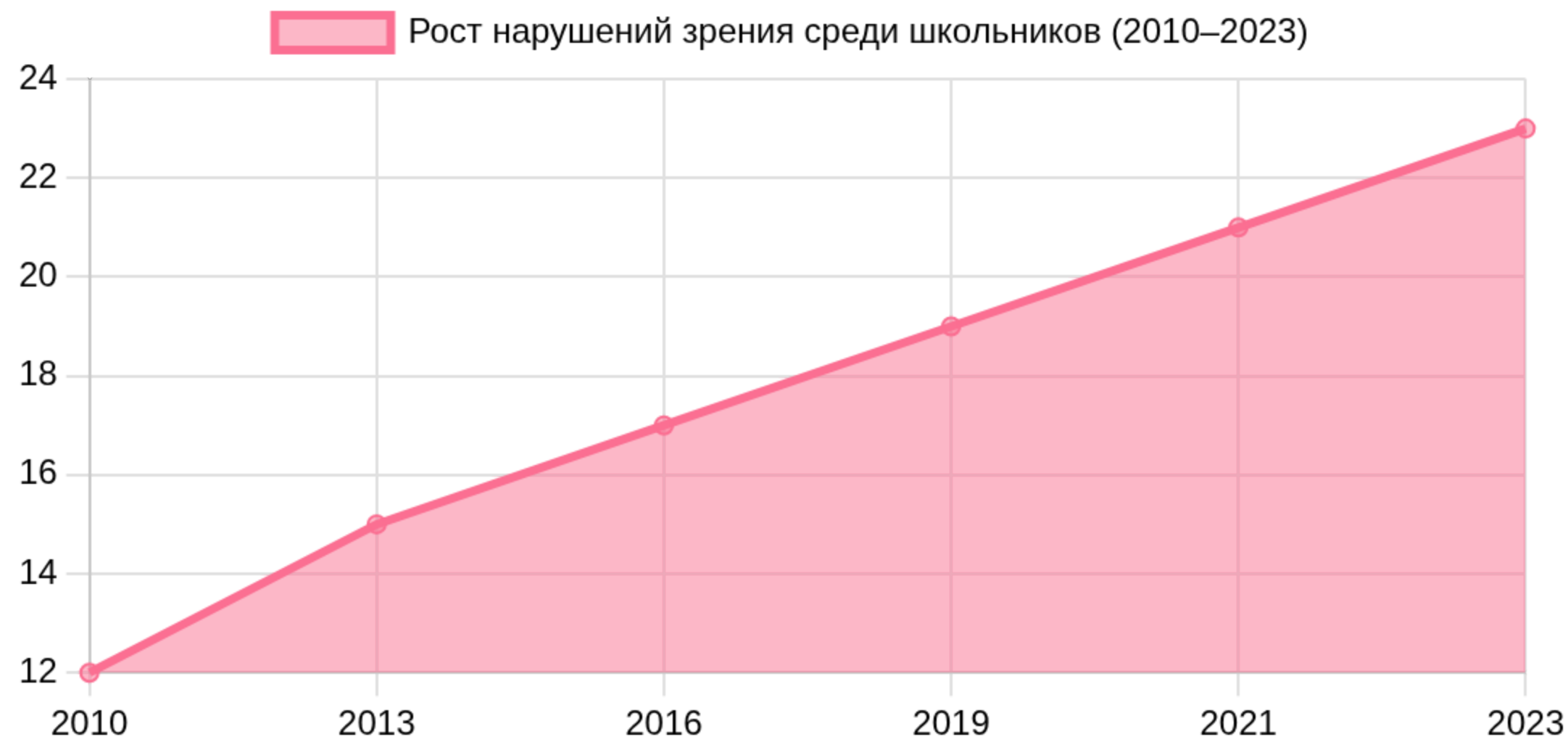
Симптомы включают зуд, покраснение, отёчность век и повышенное слезотечение, существенно ухудшая комфорт и зрение.

Лечение основано на исключении контакта с аллергенами и применении противоаллергических капель под контролем врача.

Динамика нарушений зрения у школьников (2010–2023)

10

Увеличение числа случаев связано с ростом времени перед экранами и изменениями образа жизни подростков.



Рост показателей требует внедрения профилактических мер в учебных учреждениях для снижения нагрузки на зрение.

Министерство здравоохранения РФ, 2023 год

Инфекции и правила гигиены глаз

11



Бактериальные и вирусные инфекции глаз часто развиваются из-за несоблюдения личной гигиены, особенно при грязных руках и использовании чужих полотенец или предметов ухода за глазами.



Регулярное мытье рук, индивидуальное использование контактных линз и осторожность с предметами для глаз снижают вероятность развития инфекций и помогают избежать распространения конъюнктивита.

Компьютерный зрительный синдром: основные проявления

12

.1 • • • •

Длительное напряжение глаз при работе за компьютером вызывает ощущение усталости, снижает концентрацию и может привести к временному ухудшению зрения.

.2 • • • •

Сухость и раздражение глаз появляются из-за недостаточного количества морганий при фиксации взгляда на экране, что требует частого увлажнения глаз искусственными каплями.

.3 • • • •

Ощущение «песка» и жжение связано с воспалением слизистой, поэтому важно делать регулярные перерывы и выполнять упражнения для расслабления глаз.

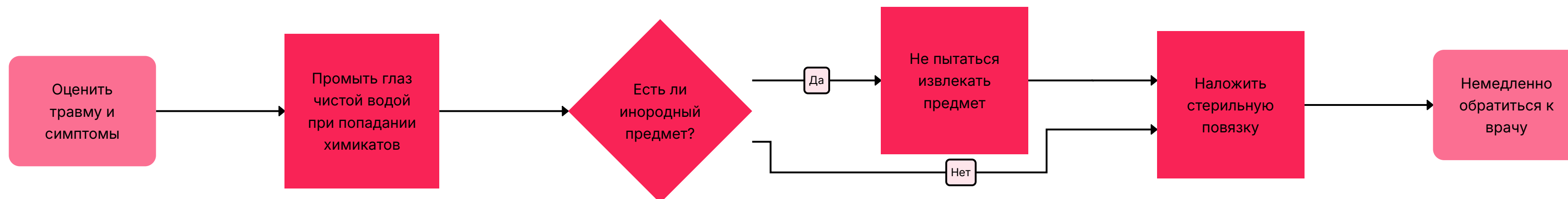
.4 • • • •

Размытость изображения наблюдается при усталости мышц глаза; для профилактики рекомендуется регулировать яркость экрана и использовать правило 20-20-20 — каждые 20 минут смотреть на объект в 20 футах в течение 20 секунд.

Алгоритм первой помощи при травмах глаза

13

Источник: рекомендации офтальмологов и скорой медицинской помощи



Солнечные ожоги роговицы: профилактика

14

01

Избегайте прямого воздействия солнечных лучей на глаза, особенно в период максимальной активности ультрафиолета летом и в горах, чтобы предотвратить ожоги роговицы.

02

Используйте солнцезащитные очки с качественными УФ-фильтрами, которые блокируют вредное излучение и снижают риск повреждений глазного покрова.

03

Не пренебрегайте шляпами с широкими полями и старайтесь находиться в тени в солнечные часы для дополнительной защиты глаз от ультрафиолетового света.


85%

подростков, регулярно проходящих
офтальмологические осмотры, сохраняют
качество зрения лучше сверстников.

Министерство здравоохранения РФ



Регулярные проверки зрения у врача и
соблюдение правил гигиены способствуют
снижению риска развития глазных
заболеваний в подростковом возрасте.

Питание и здоровье глаз: что важно знать подросткам

16



Витамин А — главный защитник зрения

Витамин А способствует поддержанию нормального состояния роговицы и сетчатки. Его дефицит вызывает сухость глаз и ухудшение зрения в темноте. Морковь и шпинат — одни из лучших источников этого витамина.



Антиоксиданты в борьбе с возрастными изменениями

Витамины С и Е помогают защищать глазные ткани от окислительного стресса, замедляя развитие катаракты. Ежедневное потребление овощей и фруктов поддерживает здоровье глаз.



Лютеин и цинк для укрепления сетчатки

Лютеин и цинк улучшают защиту сетчатки от вредных факторов, способствуют улучшению остроты зрения. Черника, орехи и яйца — хорошие источники этих нутриентов.

Симптомы и действия при глазных заболеваниях и повреждениях

Симптом	Возможное заболевание	Рекомендуемые действия
Покраснение	Конъюнктивит	Обратиться к врачу, соблюдать гигиену
Боль	Травма глаза	Наложить повязку, срочно к врачу
Выделения	Инфекция глаза	Использовать капли, проконсультироваться с врачом
Снижение зрения	Глаукома, катаракта	Регулярное обследование у офтальмолога

Таблица помогает быстро определить возможное заболевание по симптомам и выбрать правильные действия для первой помощи или обращения к врачу.

Раннее выявление симптомов позволяет своевременно начать лечение и снизить риск осложнений.

Зрение и спорт: меры для предотвращения травм

18

.1 • • •

Всегда надевайте специальные защитные очки при занятиях активными видами спорта, такими как футбол, баскетбол и хоккей, чтобы уменьшить риск травм глаз.

.2 • • •

Используйте качественный спортивный инвентарь, соответствующий возрасту и уровню подготовки, что позволит избежать бытовых и тренировочных травм.

.3 • • •

Соблюдайте правила техники безопасности и спортивные инструкции в команде или тренажерном зале для предотвращения случайных повреждений глаз.

.4 • • •

Регулярно проходите профилактические осмотры у офтальмолога, особенно при наличии травм в анамнезе, чтобы контролировать здоровье глаз и предотвращать осложнения.

Когда необходимо посетить врача-офтальмолога

19



При появлении внезапной острой боли или резкого ухудшения зрения следует немедленно обратиться к специалисту для предотвращения необратимых повреждений.



Если покраснение, помутнение глазного яблока или выделения сохраняются более нескольких дней, это сигнал для обязательного обследования и лечения.



Кровотечение из глаза или постоянное ощущение инородного тела требует срочного медицинского вмешательства без самостоятельного самолечения.



Здоровье глаз — залог успешного будущего

Соблюдение профилактических мер и регулярные визиты к офтальмологу
помогают сохранить зрение, что важно для активного обучения и
безопасной жизни подростков.

