

Як зберегти зір під час карантину?

Сучасна людина проводить понад 7 годин на добу з телефоном, планшетом та комп'ютером. В умовах карантину цей час може збільшуватись до 16 годин на добу. Тривале використання гаджетів значно підвищує ризик розвитку захворювань ока, що можуть призвести до втрати зору.

Лікар-офтальмолог, експерт МОЗ Любов Денисюк дає поради щодо того, як зберегти зір під час карантину.

- ✚ Дуже важливо відпочивати від використання гаджетів. Оптимальний варіант — 7-10 хвилин відпочинку кожні 45-60 хвилин активної роботи очей.
- ✚ Також при роботі з гаджетами важливо стежити за яскравістю екрана, розміром тексту, положенням екрана, а також за рівнем загальної освітленості приміщення.
- ✚ Спробуйте розташувати екран таким чином, щоб ваш погляд ніби падав зверху вниз, — це зменшить навантаження на м'язовий апарат, а також дозволить краще зволожувати поверхню ока.

Дотримуйтеся цих рекомендацій та будьте здоровими!



В період карантину важливо дбати про своє здоров'я. Щоб зберегти зір та не хворіти, лікар-офтальмолог, експерт МОЗ Любов Денисюк радить включити в раціон корисні продукти харчування.

- ✚ Буряк та моркву. Вони багаті на вітаміни і мікроелементи, зокрема на корисні для зору вітамін А і фолієву кислоту.
- ✚ Цитрусові. Вони містять вітамін С, а також сприяють укріпленню судинної стінки, що позитивно впливає на оптичну систему ока в цілому.
- ✚ Курячі яйця. Вони містять речовини, які захищають очний нерв і перешкоджають утворенню катаракти.
- ✚ Броколі. Це дуже корисний продукт, який містить вітаміни, що поліпшують стан кришталика ока.

Харчуйтеся збалансовано, вживайте корисну їжу та будьте здоровими!