

Видеть мир на 100%. Профилактика для здоровья глаз.

Глаза человека – это открытые окна в мир ярких красок и удивительных явлений, которые оставляют в нашей памяти впечатления на всю жизнь. Более 80% информации мы получаем именно через органы зрения. Однако, такие вещи, как постоянная работа за компьютером, чрезмерное пользование современными гаджетами, неправильное питание, чтение в плохо освещенном месте или транспорте, недостаток сна и ухудшающаяся экологическая обстановка не дают нашим глазам как следует расслабиться, тем самым наносят непоправимый вред.

Для того, чтобы избежать проблем со зрением, которые по статистике имеют 75% населения земли, эксперты страховой компании «СОГАЗ-Мед» рекомендуют соблюдать простые правила, которые помогут сохранить глаза в здоровом состоянии:

1. Делайте разминку для глаз: переводите взгляд с близко находящегося предмета на удаленный примерно 1 раз в 15 секунд. Повторяйте упражнение в течение 1 минуты несколько раз в день.
2. Носите солнцезащитные очки
3. Не забывайте про защитные очки, когда вы проводите ремонтные работы, а также при занятиях спортом, например, плаванием, катанием на лыжах и велосипеде.
4. Включите в рацион продукты, полезные для сердца и глаз: цитрусовые, зелень, крупы.
5. Не игнорируйте боль в глазах! При появлении покраснения и зуда не стоит заниматься самолечением, а следует как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
6. Не забывайте правильно ухаживать за линзами в соответствии с инструкцией и менять их по истечению указанного срока службы.
7. Не пользуйтесь косметикой с истекшим сроком годности, а также тестерами в косметических магазинах.
8. Внимательно читайте инструкцию к лекарственным препаратам, т.к. у многих из них есть побочные эффекты в виде негативного влияния на глаза.
9. Откажитесь от курения
10. Регулярно проверяйте зрение:

Для людей в возрасте от 18 до 60 лет это рекомендуется делать 1 раз в 2 года.

Старше 60 лет – 1 раз в год с измерением внутри глазного давления.

Для записи на прием к специалисту необходимо также иметь полис ОМС.

11. Следите за общим состоянием здоровья.

Для этого необходимо не забывать проходить диспансеризацию 1 раз в 3 года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно, начиная с 40 лет, а также профилактический осмотр, который проводится ежегодно.

И помните, что глаза – это не только зеркало души, но и важные проводники в прекрасный красочный мир, который не хочется терять!

Если вы застрахованы в компании СОГАЗ-Мед, и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), а также в онлайн-чат на сайте www.sogaz-med.ru.