



Как сохранить здоровое зрение?

Подготовила Алина Зарницкая

Итак, как же сохранить здоровое зрение? Над этим вопросом обычно начинают задумываться после возникновения каких-либо проблем, связанных со зрительным дискомфортом. Это ощущение знакомо каждому, к примеру, кто работает за компьютером, когда от долгого пристального внимания на экран начинают болеть оба глаза. Конечно, в таких случаях необходимо соблюдать определенные правила обращения с ПК:

- не сидеть в полной темноте, когда единственное яркое пятно — экран ноутбука;
- чаще моргать во избежание пересыхания роговицы глаза;
- периодически делать десятиминутные перерывы.

Эти правила несложны и известны почти всем пользователям, но на деле редко кто их в точности придерживается. Результат — рано или поздно начинаются проблемы со зрением.

Компьютер — не единственная причина потенциальных неприятностей, требующих внимания окулиста. Глаза устают и после длительного чтения, и при ношении контактных линз, и длительном вождении, и под влиянием яркого или, наоборот, слабого освещения. Зачастую эти раздражающие факторы нет никакой возможности ограничить, и зрение все это время находится под угрозой. Конечно, ухудшение под влиянием перечисленных причин не происходит резко.

Если человек отмечает, что у него снижается зрение с каждым днем, — это знак присутствия более серьезных причин, чем усталость глаз, и необходима срочная консультация врача.

Для профилактики зрительных нарушений врачи часто рекомендуют принимать внутрь средства, в составе которых содержится комплекс веществ, положительно влияющих на здоровье зрительного органа.

На фармацевтическом рынке Украины появился новый продукт «СлезаВит» компании World Medicine Ophthalmics, который представляет собой комбинированное средство, содержащее витаминно-минеральный комплекс для глаз с экстрактом черники, лютеином и зеаксантином. Антоцианы черники стимулируют синтез и регенерацию зрительного пигмента родопсина, таким образом повышая остроту зрения, улучшая адаптацию к темноте в условиях низкой освещенности. В то же время ускоряется процесс регенерации сетчатки и уменьшается усталость глаз после длительного напряжения.

Лютеин и зеаксантин — каротиноиды, необходимые для нормального функционирования сетчатки глаза. Они являются антиоксидантами и защищают глаза от разрушающего воздействия ультрафиолета.

Низкое содержание лютеина и зеаксантина в ткани глаза приводит к снижению его способности противостоять длительной визуальной нагрузке, поэтому их введение в состав «СлезаВита» повышает его эффективность для профилактики и ранней терапии зрительных нарушений.

Витамины в составе данного продукта подобраны по принципу максимального эффекта для улучшения органов зрения. Так, аскорбиновая кислота, известная также как витамин С, регулирует проницаемость капилляров и игра-

ет важную роль в сохранении их эластичности, стимулирует циркуляцию крови в органах зрения, снижает внутриглазное давление. Этот витамин регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме и обладает выраженными антиоксидантными свойствами, а также антимикробным действием.

Витамин А, являясь составной частью зрительного пигмента родопсина, имеет важное значение для поддержки зрительной функции и восприятия света. Он эффективен для лечения куриной слепоты, заболеваний сетчатки и роговицы.

Селен — природный антиоксидант, который повышает иммунитет. В сочетании с витаминами А, Е и С он обладает выраженным антиоксидантным действием, улучшает адаптацию организма в неблагоприятных условиях окружающей среды.

Витамины группы В (B_1 , B_2 , B_6) участвуют в процессе передачи импульса по нервному волокну и необходимы для нормального функционирования зрительного анализатора.

Для оптимального эффекта витамины должны поступать в клетки, непосредственно связанные со зрительной функцией. С этой целью в состав «СлезаВита» введен цинк, который способствует ассимиляции витаминов в сетчатке.

Цинк защищает глаза от повреждений, вызванных ярким светом, ультрафиолетовым излучением или другими видами окислительных стрессов. Дефицит цинка считается причиной отслойки сетчатки, ухудшения восприятия цветов, развития катаракты.

Еще один микроэлемент в составе «СлезаВита» — **медь**, катализатор многочисленных биохимических реакций, принимает участие в синтезе меланина. Он играет существенную роль в образовании коллагена и эластина, является необходимым компонентом для обмена железа, играет важную роль в кровяных процессах.

Хром принимает участие в регуляции обмена углеводов, нормализует обмен жиров и метаболизм холестерина. Микроэлемент очень важен для профилактики диабета — одного из заболеваний, связанных с ослаблением зрения.

Сбалансированный состав «СлезаВита», положительное влияние подобранных компонентов позволяет принимать это средство для комплексной терапии при усталости глаз в результате длительного напряжения, связанном с работой на ПК или вождением автомобиля. Также «СлезаВит» рекомендован для тех, кто вынужден многие часы проводить за партой или письменным столом — для детей

На заметку

Витамин С оказывает стимулирующее действие на весь организм, повышает его возможности адаптации, сопротивляемости инфекциям и неблагоприятным воздействиям. Также обладает антиоксидантными свойствами, замедляет процессы старения тканей организма.

старше 3 лет, школьников и студентов, глаза которых постоянно испытывают повышенные нагрузки.

Средство показано и тем пациентам, которые подвержены риску возрастных изменений, что не может не отражаться на состоянии органов зрения. Так, «СлезаВит» назначают пациентам зрелого возраста для лечения и профилактики катаракты; при первичной глаукоме; возрастных изменениях сетчатки; для лечения и профилактики ретинопатии у больных сахарным диабетом и/или гипертонической болезнью. «СлезаВит» рекомендован при гемералопии, или, как ее называют проще, «куриной слепоте», то есть при нарушении сумеречного зрения, потери ориентации в условиях плохого освещения.

«СлезаВит» сводит к минимуму неприятные ощущения при ношении контактных линз, уменьшает риски восстановительного периода после офтальмологических операций.

«СлезаВит» — средство для перорального применения, которое можно приобрести в аптеке без рецепта и рекомендуется взрослым и детям старше 3 лет по 1 капсуле в день во время еды. Как и для большинства средств, содержащих витамины и растительные компоненты, рекомендуемая продолжительность приема составляет 1-3 месяца. Одной упаковки «СлезаВита» хватает на минимальный курс. И если пациент нацелен на сохранение здоровья органов зрения, то «СлезаВит» поддержит его в этом!

