

8 советов для круг число чтобы идеального зрения от офтальмологов
Тенториум +7 (916) 171-26-54

1. Заведите правило «20-20-20»: каждые 20 минут отвергать глаза от компьютерного экрана и, сообразно крайней мере, 20 секунд коситься на 20 метров вдаль.
2. Навеки носите солнцезащитные очки. Ультрафиолет повреждает вашу кожу, который уж трактовать о слизистой глаз.
3. Ешьте продукты, которые помогают вашим глазам сохраняться здоровыми. Это оранжевые овощи и фрукты.
4. Не игнорируйте болезненные ощущения в глазах. Покраснение и желание могут требовать бесстрастный компресс. Ощущение песка в глазах может уйти затем промывания их чистой водой иначе физиологическим раствором. Если симптомы не проходят, обратитесь к врачу.
5. Узнайте, не влияют ли ваши другие заболевания на положение ваших глаз. Скажем, высокое кровяное давление и диабет уменьшают приток крови к глазам. Нарушения иммунной системы, заболевания легких и щитовидной железы вызывают резь в глазах. Опасность представляют также рассеянный склероз, аневризм и рак.
6. Выбросьте поношенный <http://tentorium-miheeff.ru/> набор чтобы макияжа глаз. Его срок годности – три месяца. Около более длительном его использовании вы рискуете приобрести глазную инфекцию или аллергию.
7. Не забывайте некогда в год попроведывать окулиста. Большинство глазных заболеваний требуют раннего диагностирования чтобы успешного лечения.
8. Бросьте курить, когда эта манера у вас есть. Курение увеличивает опасность развития катаракты и усугубляет сухость слизистой оболочки глаза.

Роман, россия

Телефон: +7 (916) 171-26-54