

БЫСТРЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗРЕНИЯ

ЗРЕНИЕ – это счастье видеть...

ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ – повышенная зрительная нагрузка, длительная работа за компьютером, несбалансированное питание, стресс, наличие общих или сосудистых заболеваний, неблагоприятная экологическая ситуация, вредные привычки (например, курение), изменения зрения связанные с возрастом и др.

По данным ВОЗ, наиболее частой причиной развития слепоты в экономически развитых странах является *возрастная дегенерация макулы (ВДМ)*, хроническое прогрессирующее заболевание, при котором страдает центральная зона сетчатки глаза. В большинстве случаев первые признаки заболевания развиваются постепенно: становится трудно читать, различать цвета, лица людей, деформируется восприятие форм предметов, возникает потребность в более ярком освещении.

Своевременная диагностика, соблюдение рекомендаций доктора, нормализация образа жизни, отказ от вредных привычек, (особенно курение) правильное питание, физические нагрузки, употребление диетических добавок для глаз помогут предотвратить развитие и прогрессирование многих возрастных заболеваний глаз.

На следующей странице – тест для оценки риска развития ВДМ, разработанный ведущими офтальмологами мира вместе с компанией Théa, Франция.





Тест для оценки риска развития ВДМ от Théa

Баллы

1. Пол	Мужской <input type="checkbox"/> 0 Женский <input type="checkbox"/> 1
2. Возраст	менее 65 <input type="checkbox"/> 0 65-74 <input type="checkbox"/> 2 75-85 <input type="checkbox"/> 4 более 85 <input type="checkbox"/> 9
3. Этническая принадлежность	Европеоид <input type="checkbox"/> 0 Африканец <input type="checkbox"/> 5
4. ВДМ у ближайших родственников	Нет <input type="checkbox"/> 0 Да <input type="checkbox"/> 7
5. Индекс массы тела (ИМТ)*	менее 25 <input type="checkbox"/> 0 между 25 и 30 <input type="checkbox"/> 1 более 30 <input type="checkbox"/> 2
6. Курение	Никогда не курил <input type="checkbox"/> 0 Курю <input type="checkbox"/> 2 Не курю менее 10 лет <input type="checkbox"/> 3 Не курю более 10 лет <input type="checkbox"/> 2
7. Гипертония	Нет <input type="checkbox"/> 0 Да <input type="checkbox"/> 3
8. Инфаркт миокарда	Нет <input type="checkbox"/> 0 Был <input type="checkbox"/> 3
9. Гиперхолестеринемия**	Нет <input type="checkbox"/> 0 Да <input type="checkbox"/> 2
10. Атеросклероз	Нет <input type="checkbox"/> 0 Да <input type="checkbox"/> 4
11. Операция по удалению катаракты	Нет <input type="checkbox"/> 0 Да <input type="checkbox"/> 5
12. Дефекты рефракции	Близорукость <input type="checkbox"/> 2 Дальнозоркость <input type="checkbox"/> 5
13. Цвет радужной оболочки	Светлый <input type="checkbox"/> 0 Темный <input type="checkbox"/> 0

ИТОГО:

Итого 0-9: НИЗКИЙ РИСК развития/прогрессирования ВДМ

Итого 10-19: СРЕДНИЙ РИСК развития/прогрессирования ВДМ

Итого \geq 20: ВЫСОКИЙ РИСК развития/прогрессирования ВДМ

Индекс массы тела (ИМТ). Таблица для взрослых

Ожирение более 30
 Лишний вес 25–30
 Норма 18,5–25
 Недостаток веса менее 18,5

ВЕС/кг	РОСТ/см																					
	142	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193	196	
117,9	58	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31
115,7	57	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
113,4	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30
111,1	55	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
108,9	54	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28
106,6	53	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
104,3	52	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27
102,1	50	49	47	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27
99,8	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27	26
97,5	48	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
95,3	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
93,0	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24
90,7	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24
88,5	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
86,2	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23
83,9	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
81,6	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
79,4	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
77,1	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
74,8	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
72,6	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19
70,3	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
68,0	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
65,8	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
63,5	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17
61,2	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16
59,0	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
56,7	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
54,4	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
52,2	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14
49,9	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13
47,6	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12
45,4	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	12	12	12	12
43,1	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11
40,8	20	19	19	18	18	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11
38,6	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10
36,3	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	10	10	10	9	9

Инструкция: найдите рост (сверху по горизонтали) и вес (слева по вертикали). На пересечении колонки роста и строки веса указан ИМТ для выбранных Вами параметров. При условии, что Ваши параметры отличаются от данных таблицы, используйте для роста меньшее значение (например, рост 171 см – выберите 170 см сверху по горизонтали), для веса – большее значение (если, например, вес – 71.5 кг выберите 72.6 кг), следовательно ИМТ будет равняться 25.

НУТРОФ® TOTAL

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

НУТРОФ® TOTAL, диетическая добавка, лидер среди нутрицевтиков для зрения в Европе*, создана компанией Théa, Франция на основе современных научных достижений как дополнительный источник антиоксидантов, незаменимых Омега-3 жирных кислот, макулярных пигментов (лютеина и зеаксантина) и ресвератрола с целью создания оптимальных условий для:

- обеспечения нормальных функций зрения;
- сохранения остроты зрения;
- защиты органа зрения от избыточного количества свободных радикалов.



Состав	Ежедневное употребление (1 капсула)
Антиоксиданты, витамины и минералы	
Витамин С	60 мг
Витамин Е	10 мг
Цинк	10 мг
Селен	25 мкг
Медь	0,5 мг
Другие антиоксиданты	
Ресвератрол	1 мг
Макулярные пигменты	
Лютеин	10 мг
Зеаксантин	2 мг
Омега-3	
Докозагексаеновая кислота	66 мг
Эйкозапентаеновая кислота	132 мг

- Научно доказанная формула для здоровья глаз**
- Эффективные дозы и соотношение лютеина и зеаксантина (AREDS II)
- Вазоактивный компонент – ресвератрол***
- Всего 1 капсула в день во время приема пищи, легко глотать
- Высокие стандарты качества
- Разрешен для приема тем, кто курит
- Разрешено принимать людям с сахарным диабетом

* IMS, MAT December 2016. ** Lutein, Zeaxanthin and Omega-3 Fatty Acids for Age-Related Macular Degeneration. The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Randomized Clinical Trial. JAMA, Published online May 5, 2013 doi:10.1001/jama.2013.4997

Обязательно ознакомьтесь с листком-вкладышем. Информация для медицинских работников и фармацевтов. Заключение государственной санитарно-эпидемиологической экспертизы от 28.08.2014 № 05.03.02-03/54289