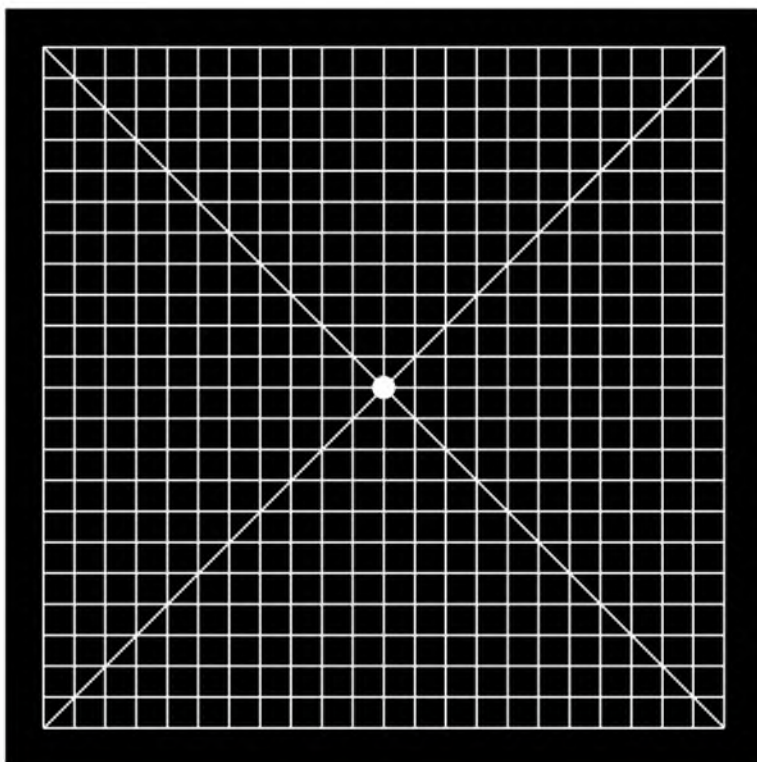


ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СЕТКОЙ АМСЛЕРА

- Поместите сетку
 - в хорошо освещенном помещении;
 - на расстоянии 30-40 см от лица;
 - если Вы носите очки, проведите тест в них.
 - Закройте один глаз и зафиксируйте взгляд на точке в центре сетки.
 - Не отрывая взгляд от центральной точки, обратите внимание на какие-либо нарушения линий сетки, например: искажения, волнистые линии, квадраты разного размера или их «выпадение».
 - Затем проверьте другой глаз.
- Если Вы заметили какие-либо отклонения, как можно быстрее обратитесь к врачу офтальмологу.



Возрастная макулярная дегенерация (ВМД) – гибель клеток макулярной области сетчатки – зоны центрального зрения. Это хроническое прогрессирующее заболевание, которое ведет к ухудшению зрения и является основной причиной слепоты. Распространенность ВМД стремительно растет, и, по данным ВОЗ, в ближайшие десятилетия увеличится в три раза.

Первые признаки ВМД: прямые линии кажутся волнистыми, во время чтения исчезают, ухудшается восприятие цвета, значительно ухудшается способность видеть при плохом освещении и в темноте. В тяжелых случаях в центральной области поля зрения появляется мутное пятно, становится невозможным читать, смотреть телевизор, управлять автомобилем, распознавать мелкие детали предметов и лица других людей. Последствия ВМД нельзя исправить, поэтому лечение болезни необходимо начинать как можно раньше. Свое зрение Вы можете проверить используя тест Амслера (см. оборот).

Для предупреждения развития ВМД придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Начиная с 40-летнего возраста регулярно посещайте своего офтальмолога.
 - Сбалансируйте диету: употребляйте больше желтых, зеленых фруктов и овощей (брокколи, шпинат, листья зеленого салата, горох, кукурузу, перец, апельсины).
 - Не курите. Избегайте пребывания в помещениях, где курят.
 - В солнечные дни, независимо от времени года, носите солнцезащитные очки.
 - Следите за весом, избегайте ожирения.
 - Контролируйте свое артериальное давление.
 - Регулярно принимайте диетические добавки к рациону, специально разработанные для улучшения обменных процессов в сетчатке глаз.
-
-
-
-
-