



Чек-лист для ведения дневника самоконтроля состояния зрения

Зрение — один из важнейших органов чувств, обеспечивающий до 80% информации об окружающем мире. Современный образ жизни, связанный с длительной работой за компьютером, использованием гаджетов и недостатком отдыха для глаз, часто приводит к усталости, сухости глаза, снижению остроты зрения и другим проблемам.

Дневник самоконтроля зрения — это простой и эффективный способ отслеживать изменения, своевременно выявлять тревожные симптомы и поддерживать здоровье глаз. Регулярное ведение дневника поможет:

- ✓ Определить, ухудшается ли зрение со временем.
- ✓ Обнаружить влияние внешних факторов (гаджеты, освещение, усталость) на качество зрения.
- ✓ Зафиксировать симптомы, которые могут потребовать консультации у офтальмолога.

Когда необходимо обратиться к врачу?

Если в процессе самоконтроля вы обнаружили один или несколько из следующих симптомов, важно не откладывать визит к офтальмологу:

- ! Быстрое ухудшение зрения вдаль или вблизи.
- ! Размытость изображения, двоение предметов.
- ! Ощущение “пелены” или темных пятен перед глазами.
- ! Частые головные боли, связанные с нагрузкой на зрение.
- ! Резкая светочувствительность, появление ореолов вокруг источников света.
- ! Постоянное покраснение, сухость, ощущение песка в глазах.
- ! Болезненные ощущения, давление в глазах.
- ! Вспышки, искры, молнии перед глазами (могут быть признаком отслоения сетчатки).
- ! Изменения в цветовосприятии или нарушение бокового зрения.

Профилактика — залог здорового зрения

Даже если у вас нет явных проблем со зрением, регулярные профилактические осмотры у офтальмолога необходимы. Многие заболевания глаз, такие как глаукома, катаракта, возрастная дегенерация сетчатки, могут развиваться незаметно, без выраженных симптомов на ранних стадиях.

Рекомендуется проходить полное обследование зрения:

- ✓ 1 раз в год — взрослым, особенно тем, кто много работает за компьютером.
- ✓ 2 раза в год — людям с диагностированными нарушениями зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, глаукома и др.), сахарным диабетом, артериальной гипертензией, некоторыми другими хроническими заболеваниями.
- ✓ Каждые 6 месяцев — тем, кто носит контактные линзы.
- ✓ После 40 лет — регулярный контроль внутриглазного давления и состояния сетчатки для раннего выявления возрастных заболеваний.

Сохранение зрения — это забота, требующая системного подхода. Регулярный самоконтроль в сочетании с профилактическими осмотрами поможет предотвратить серьезные нарушения и сохранить здоровье глаз на долгие годы.

1. Общая информация

Дата и время записи _____

Освещение при проведении самоконтроля (естественное/искусственное, яркость)

Общее самочувствие (усталость, стресс, болезни)

2. Проверка зрения вдаль

Посмотрите на объект на расстоянии 3-5 метров (например, часы, вывеску, текст на экране телевизора). Определите, насколько четко вы видите детали (цифры, буквы, границы предметов). Закройте по очереди один глаз и повторите проверку.

Есть ли разница между правым и левым глазом?

Запишите результат: правый _____ левый _____

3. Проверка зрения вблизи

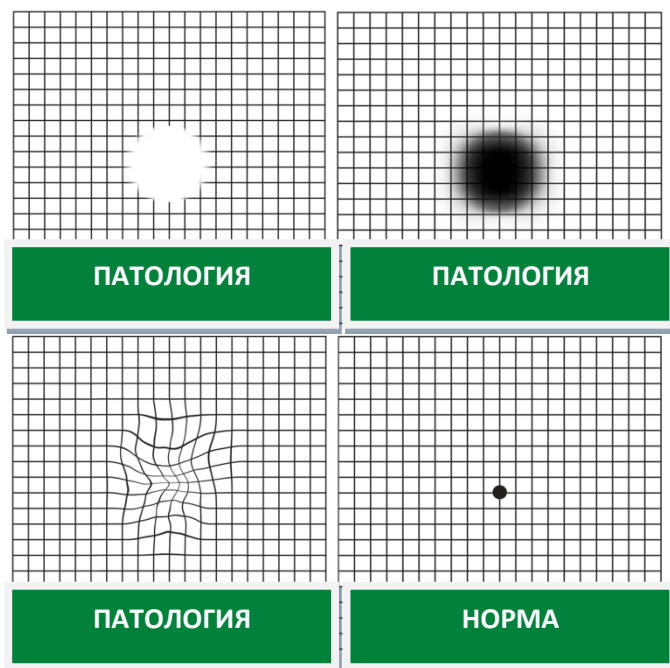
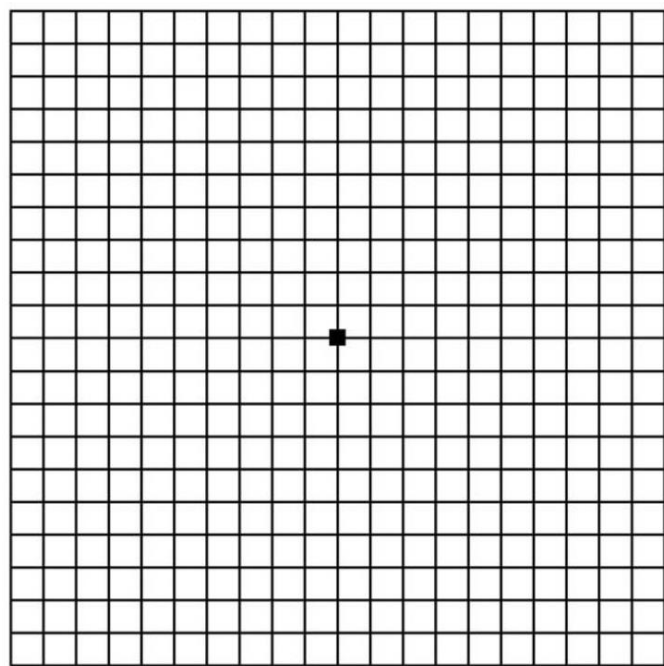
Возьмите книгу, журнал или телефон и попробуйте прочитать текст с обычного расстояния (30-40 см). Есть ли размытие, напряжение или необходимость отодвинуть/приблизить объект для лучшей фокусировки? Проверьте поочередно каждый глаз. Есть ли разница между правым и левым глазом?

Запишите результат: правый _____ левый _____

4. Тест Амслера (для выявления искажений центрального зрения, особенно при подозрении на возрастные изменения)

Посмотрите на сетку Амслера (черная решетка с точкой в центре) с расстояния 30-40 см. Закройте один глаз и сфокусируйтесь на центральной точке. Повторите тест для другого глаза. Есть ли искажения линий, разрывы, пятна?

Запишите результат: правый _____ левый _____



5. Проверка цветовосприятия

Оцените, различаете ли вы цвета одинаково обоими глазами.

Посмотрите на цветные предметы. Есть ли изменения в восприятии цветов по сравнению с предыдущими днями?

Запишите результат: правый _____ левый _____

6. Влияние усталости на зрение

Проверяйте зрение утром и вечером — есть ли разница?

Заметили ли ухудшение после долгой работы за компьютером или чтения?

Испытываете ли потребность часто моргать или тереть глаза?

Запишите результат: правый _____ левый _____

7. Дискомфорт и симптомы

- Наличие сухости, зуда, покраснения
- Ощущение напряжения или усталости в глазах
- Головные боли, связанные с нагрузкой на зрение
- Ощущение расплывчатости или двоения в глазах

8. Влияние экранов

Время, проведенное за экраном (компьютер, телефон, планшет) _____

- Наличие перерывов и гимнастики для глаз
- Использование режима защиты глаз (синий фильтр, антибликовые покрытия)

9. Гигиена зрения

Освещение рабочего места _____

Дистанция до экрана и книг _____

- Использование увлажняющих капель (при необходимости)
- Выполнение упражнений для глаз

10. Очки/Линзы (если используются)

Комфортность ношения _____

Чистота и состояние линз _____

Нет ли ухудшения зрения в коррекционной оптике _____

11. Итоговая оценка

Общее состояние зрения (лучше, хуже, без изменений)

- Необходимость консультации с офтальмологом

Можно использовать этот чек-лист ежедневно или раз в несколько дней, чтобы отслеживать динамику и вовремя реагировать на возможные изменения в состоянии зрения.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ:

Работа за компьютером

Рабочее место должно быть хорошо освещено, но без бликов на экране.

Используйте рассеянный свет, а не направленный.

Экран не должен быть единственным источником света в комнате.

Расстояние монитора от глаз до экрана – 50–70 см.

Верхняя граница экрана должна находиться на уровне глаз или чуть ниже.

Угол наклона экрана – 10–20 градусов.

Каждые 20 минут делать 20-секундный перерыв, глядя вдаль (правило 20-20).

Каждые 40–60 минут делайте 5–10-минутный перерыв.

Выполняйте гимнастику для глаз (переводите взгляд в стороны, вверх-вниз, делайте круговые движения).

Яркость и контрастность должны быть комфортными для глаз.

Используйте режим “тёмный” или “ночной” при слабом освещении.

Включайте фильтр синего света, особенно вечером.

Использование смартфонов и планшетов

Держите устройство на расстоянии не менее 30–40 см от глаз.

Не используйте гаджет в полной темноте.

Избегайте работы с экраном под ярким солнечным светом.

Делайте перерывы каждые 20–30 минут.

Чередуйте экранную активность с офлайн-деятельностью.

Увеличьте шрифт, чтобы не напрягать глаза.

Используйте режим защиты глаз (фильтр синего света).

Просмотр телевизора

Оптимальное расстояние до экрана – 3–4 диагонали телевизора.

Экран должен быть на уровне глаз.

Не смотрите телевизор в полной темноте.

Каждые 30–40 минут делайте перерыв на 5–10 минут.

Не приближайтесь слишком близко к экрану.

Чтение книг

Свет должен падать слева (для правой) или справа (для левой).

Не читайте в полной темноте или при тусклом свете.

Оптимальное расстояние от глаз – 30–40 см.

Не читайте лёжа, особенно на боку.

Через каждые 30–40 минут делайте перерыв на 5 минут.

Выполняйте гимнастику для глаз во время перерывов.