



Верхняя косая мышца

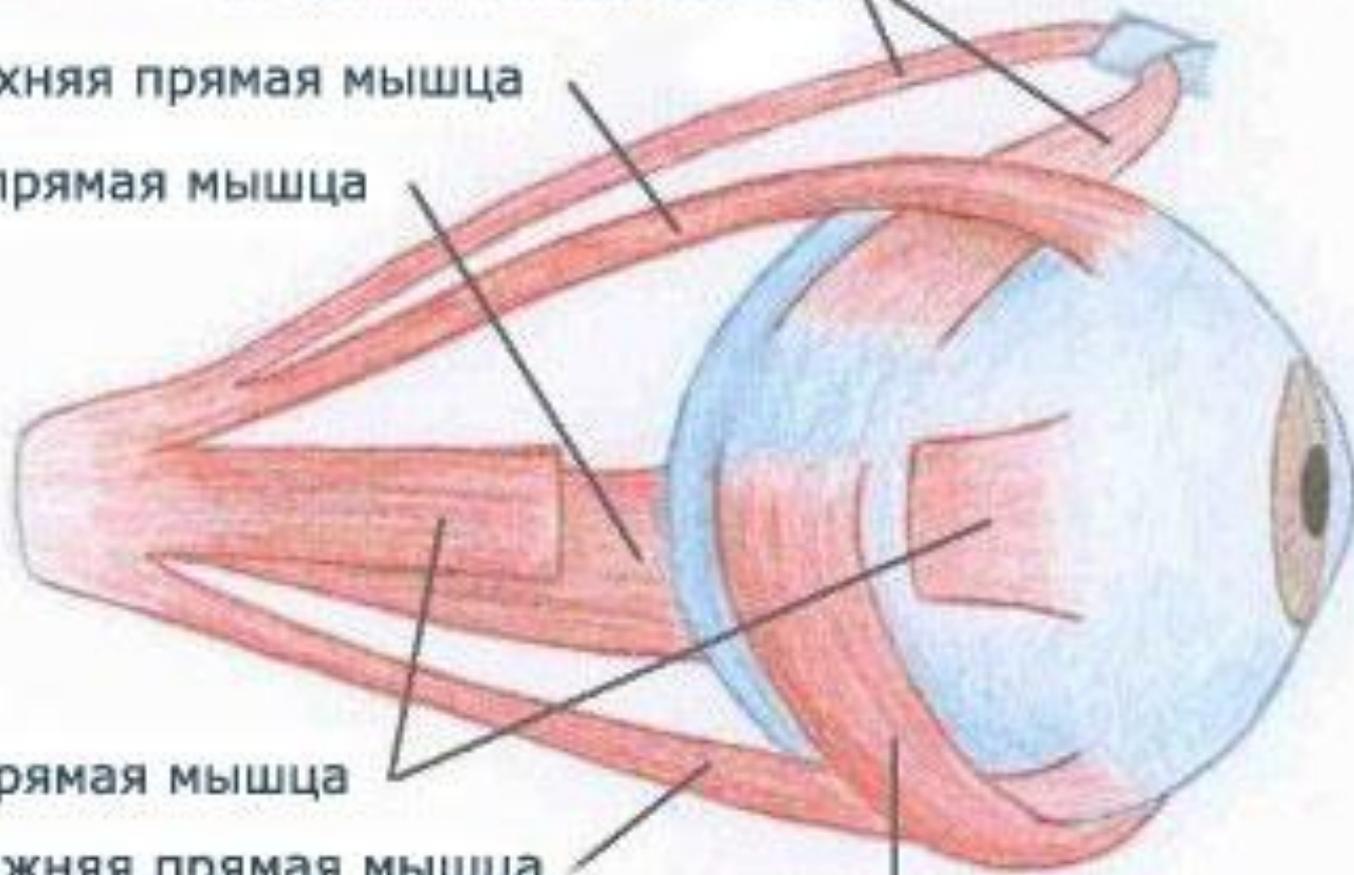
Верхняя прямая мышца

Внутренняя прямая мышца

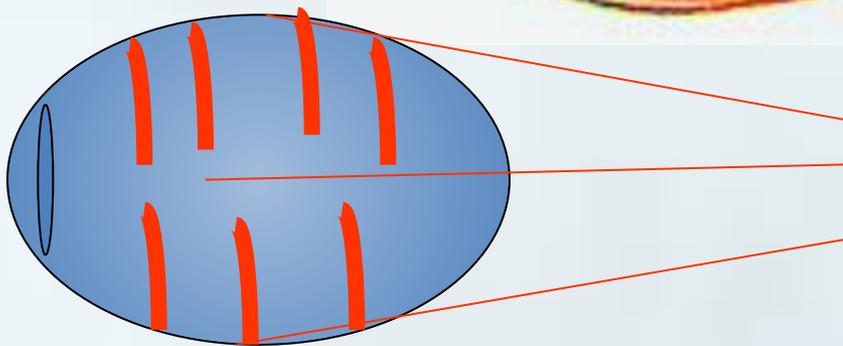
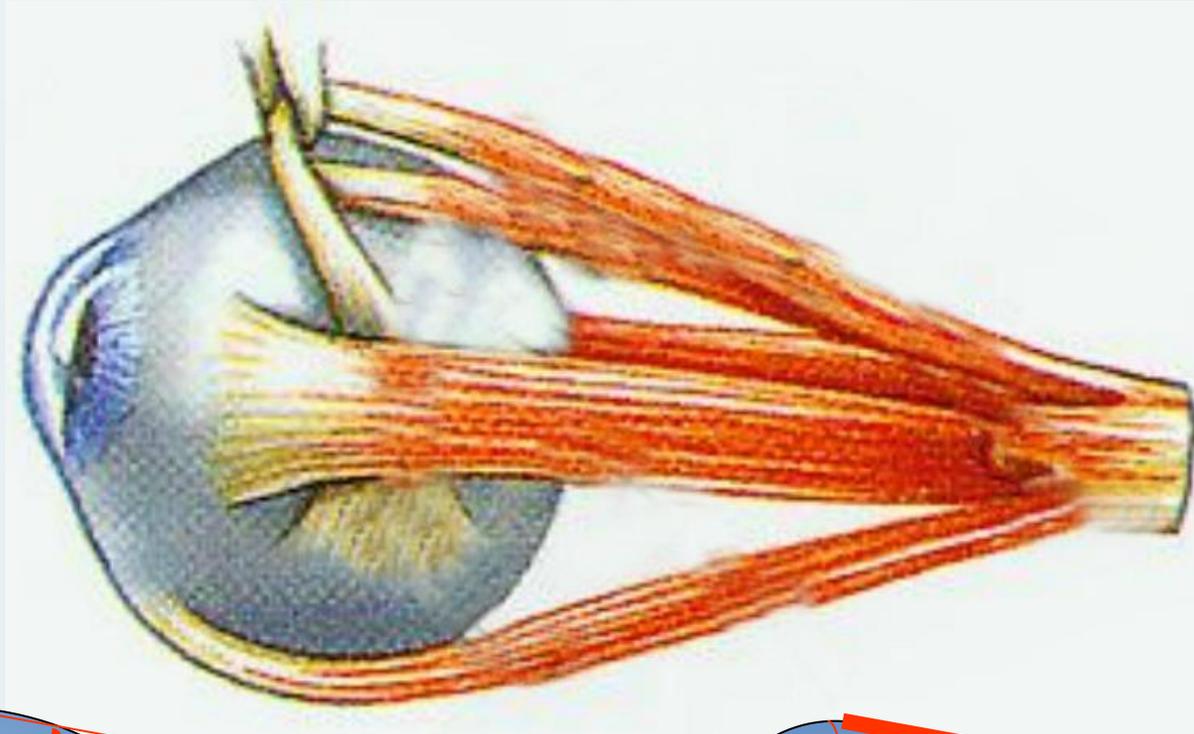
Наружная прямая мышца

Нижняя прямая мышца

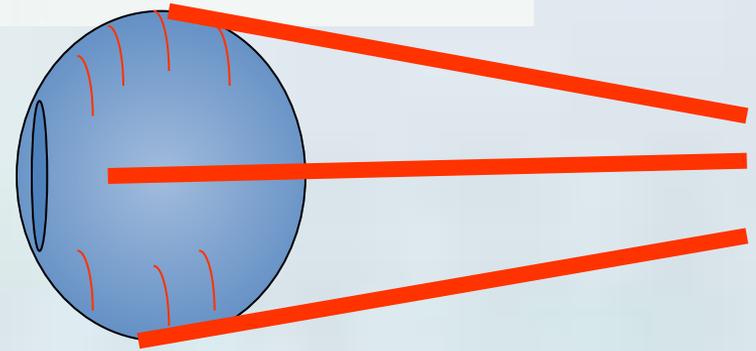
Нижняя косая мышца



# Мышцы глаз



Близорукий глаз



Дальнозоркий глаз



**Катаракта - это помутнение прозрачного хрусталика.**

# КАТАРАКТА

- Катаракта - греческое слово, обозначающее в переводе "водопад", что связано с представлением о мутной плёнке, закрывающей зрачок в виде водопада.

# Что такое катаракта?

- Катаракта- заболевание не редкое. Почти у половины людей, которым больше сорока, наблюдается возрастное изменение прозрачного хрусталика. Проникновение света внутрь глаза затрудняется, и может наступить полная слепота.

# Причины помутнения хрусталика:

- **Нарушение питания тканей глаза!!!**
- Глазные заболевания, такие как глаукома;
- Лучевое воздействие
- Проявляющаяся с возрастом наследственность
- Травмы

- Катаракта- помутнение хрусталика, сопровождающееся потерей его прозрачности. Катаракту, возникающую в пожилом возрасте в силу каких-то метаболических причин, называют старческой. Это заболевание бывает семейным . Старческая катаракта может развиваться в центральной части хрусталика , в виде спиц по его окружности

- Или под задней его капсулой.  
Встречаются также врожденные катаракты. Это может быть семейным (т. е. генетически обусловленным ) заболеванием, но иногда возникают и в результате неправильного внутриутробного развития , например при заболевании матери краснухой.

# Первые симптомы и окончательный диагноз.

- Катаракта поражает весь хрусталик , или его часть. Если помутнение хрусталика на его периферии, больной может долгое время и не подозревать, что у него развивается катаракта. Первые проявляющиеся признаки заболевания- нечеткое видение предметов , особенно при ярком свете, дwoящееся изображение. Зрачок может побелеть или пожелтеть.

# СИМПТОМЫ КАТАРАКТЫ

- Расплывчатость изображения, которое не поддаётся очковой коррекции.
- Ощущение бликов, вспышек, особенно в ночное время. Чувствительность к свету, но без боли.
- Появление ореолов вокруг источников света, двоение.
- Ухудшение цветового зрения.

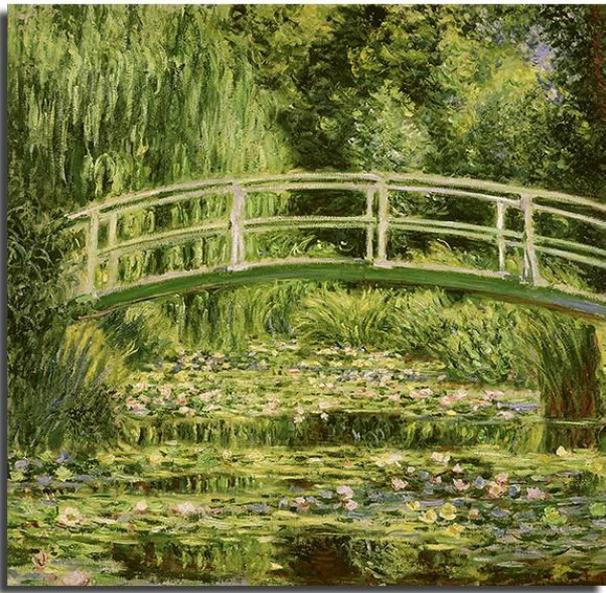


# СИМПТОМЫ КАТАРАКТЫ

- Двоение изображения
- Зрачок, который традиционно выглядит чёрным, может приобрести сероватый или желтоватый оттенок
- При набухающей катаракте зрачок становится белым
- Люди с катарактой могут жаловаться на повышенную или сниженную световосприимчивость, говорят, что мир в пределах стал каким-то тусклым
- Непереносимость яркого света, лучшее зрение в пасмурную погоду или в сумерках. Данный симптом характерен для помутнений в центральной зоне хрусталика
- Увеличение проблемы со зрением в ночное время или в условиях низкой освещенности
- Чувствительность к свету, блики, ореолы в пределах источников света
- Кажется, что теряются цвета, предметы могут казаться пожелтевшими



КЛОД МОНЕ  
«ЯПОНСКИЙ МОСТИК  
С  
ЛИЛИЯМИ»



# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ КАТАРАКТЫ

- Каждый подвержен риску возникновения катаракты, потому что возраст - главный фактор риска.
- После 65 лет у половины населения отмечается определенная степень помутнения хрусталика, однако снижение зрения может не отмечаться.
- Диабет
- Наличие катаракты у кровных родственников
- Травмы или воспалительные заболевания глаза в прошлом
- Отравления солями металлов
- Длительное использование некоторых лекарственных препаратов
- Длительная инсоляция (воздействие ультрафиолетового спектра света)
- Длительное воздействие ионизирующей радиации, инфракрасного излучения
- Курение



# ВИДЫ СТАРЧЕСКОЙ КАТАРАКТЫ:

- Дырчатая
- Молочная (морганиева катаракта)
- Чёрная катаракта (катаракта Бурля)
- Ядерная катаракта
- Катаракта, возникающая на фоне сопутствующей патологии, —  
диабетическая
- Медная (халькоз хрусталика) — передняя субкапсулярная катаракта
- Миотоническая — катаракта у заболевших миотонической  
дистрофией
- Токсическая
- Травматическая катаракта
- Геморрагическая катаракта
- Кольцевидная катаракта (катаракта Фоссиуса)
- Люксированная
- Розеточная
- Сублюксированная
- Вторичная
- Истинная (остаточная)
- Ложная катаракта



# ПРИТЧА О ГРЯЗНОМ ОКНЕ.



O vidro da sua casa também ganhou uma máquina de lavar e secar.

condor

Produtos Condor, Lda e simo de uma de ver.

Industria portuguesa

# ПРИТЧА О ГРЯЗНОМ ОКНЕ.

## ◎ Грязное бельё

- ◎ Одна семейная пара переехала жить в новую квартиру.

Утром, едва проснувшись, жена выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала на просушку выстиранное бельё.

- Посмотри, какое грязное у неё бельё, - сказала она своему мужу.

○ Но тот читал газету и не обратил на это никакого внимания.

- Наверное, у неё плохое мыло, или она совсем не умеет стирать. Надо бы её поучить.

И так всякий раз, когда соседка развешивала бельё, жена удивлялась тому, какое оно грязное.

- В одно прекрасное утро, посмотрев в окно, она вскрикнула:
  - О! Сегодня бельё чистое! Наверное, научилась стирать!
  - Да нет, сказал муж, - просто я сегодня встал пораньше и вымыл окно.

- Так и в нашей жизни! Всё зависит от окна, через которое мы смотрим на происходящее.

И прежде чем наводить критику на других, необходимо убедиться, что наши сердца и намерения чисты.

# Противопоказания

для участия в упражнениях по восстановлению зрения



**1. Отслойка сетчатки**

**2. Атрофия зрительного нерва**

**3. Оперативное вмешательство на глазах ближайšie 6 месяцев**

# Возможные осложнения

---



- Головная боль
- Ноет глазное яблоко
- Ощущение песка в глазах
- Слезотечение
- Потемнение, мелькание мушек, цветowych пятен, кругов перед глазами

## Таблица для определения остроты зрения с близкого расстояния

### № 1 (острота зрения 1,0) шрифт 05

Щелкунчик ударил в ладоши, и тотчас же явились крошечные пастухи и пастушки, охотники и охотницы, такие нежные и белые, что можно было подумать, будто они из чистого сахара. Хотя они и гуляли по лесу, Мари их раньше почему-то не заметила. Они принесли чудо, какое хорошее золотое кресло...

### № 2 (острота зрения 0,9) шрифт 06

... в середине цветка что-то щелкнуло, и он раскрылся. Это был в самом деле большой тюльпан, но в чашечке его сидела живая девочка. Она была маленькая-маленькая, всего в дюйм ростом, поэтому её так и прозвали – Дюймовочка...

### № 3 (острота зрения 0,8) шрифт 07

Это были славные, brave ребята: ружье на плече, грудь колесом мундир красный, отвороты синие, пуговицы блестят... Ну словом, чудо что за солдатики! Все двадцать пять лежали рядом в картонной коробке. В ней было темно и тесно.

### № 4 (острота зрения 0,7) шрифт 08

На закате увидела Элиза одиннадцать диких лебедей в золотых коронах. Они летели к суше, следуя один за другим, и похоже было, что в небе колышется длинная белая лента. Элиза взобралась наверх береговой...

### № 5 (острота зрения 0,6) шрифт 09

... Там растут невиданные деревья и цветы с такими гибкими стеблями и листьями, что шевелятся, словно живые от малейшего движения воды. А между ветвями спуют рыбы, большие и маленькие, совсем как птицы в воздухе у нас наверху. В самом глубоком месте стоит дворец морского царя – стены его из кораллов, высокие стрельчатые окна...

### № 6 (острота зрения 0,5) шрифт 10

Посреди залива вода бежала широким потоком, и в нем танцевали под свое чудное пение водяные и русалки. Таких прекрасных голосов не бывает у людей. Русалочка пела лучше всех, и все хлопали ей в ладоши. На минуту ей было сделалось весело при мысли о том, что ни у кого и нигде, ни в море, ни на земле...

### № 7 (острота зрения 0,4) шрифт 11

Видали вы когда-нибудь старинный-старинный шкаф, почерневший от времени и украшенный резными завитушками и листьями? Такой вот шкаф – прабабушкино наследство – стоял в гостиной. Он был весь покрыт резьбой – розами, тюльпанами и самыми незатейливыми завитушками.

### № 8 (острота зрения 0,3) шрифт 12

А лесные девы уже кружились на волшебном холме. Они разучивали танец с покрывалом, сотканным из тумана и лунного света, и тем, кто находит вкус в таких вещах...

### № 9 (острота зрения 0,2) шрифт 14

СНАЧАЛА МЫ СЛЫШАЛИ И ШЕЛЕСТ ЛИСТВЫ ВОКРУГ, И ВСПЛЕСКИ ВОДЫ В ОЗЕРЕ, ЧУВСТВОВАЛИ ПОД СОБОЙ ЗЕМЛЮ...ПОТОМ ПОСТЕПЕННО ГОЛУБОЕ НЕБО.

### № 10 (острота зрения 0,1) шрифт 18

**ПЛОТЫ ПЛЫЛИ ДАЛЬШЕ**



Таблица Д. А. Сивцева для исследования остроты зрения

**Ш Б**

**М Н К**

**Ы М Б Ш**

**Б Ы Н К М**

**И Н Ш М К**

**Н Ш Ы И К Б**

**Ш И Н Б К Ы**

**К Н Ш М Ы Б И**

**Б К Ш М И Ы Н**

**Н К И Б М Ш Ы Б**

# Массаж

упражнения по восстановлению зрения



- 1. Тремя пальцами массируем лоб над бровями**
- 2. Массируем брови**
- 3. Массируем скулу под глазами**
- 4. Крылья носа и переносицу**
- 5. Височную область**
- 6. Ушную раковину и область за ушами**
- 7. Мышцы шеи сзади**

# Массаж

упражнения по восстановлению зрения



- 8. Наружный уголок глаза**
- 9. Внутренний уголок глаза**
- 10. Двумя пальцами массируем глаз через нижнее веко**
- 11. То же только верхнее веко**
- 12. Защипывание глаза 4-мя пальцами**
- 13. «Китайские» глазки (растягивание кожи в области висков)**

# Линейные упражнения

---



**№1**

**Движения глазами**

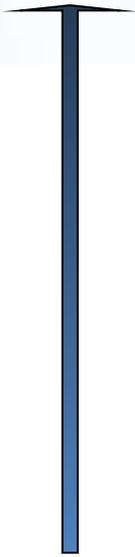
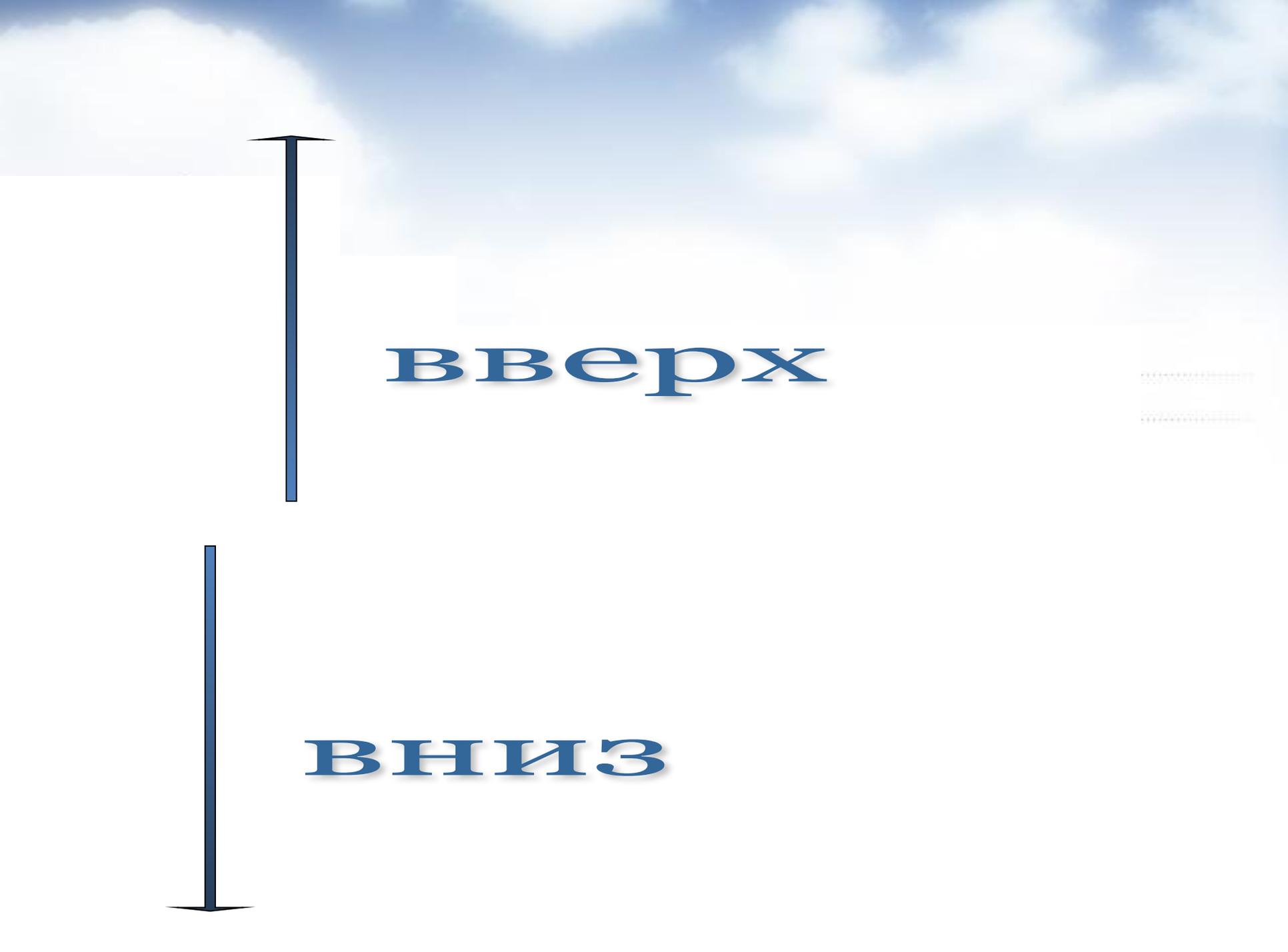




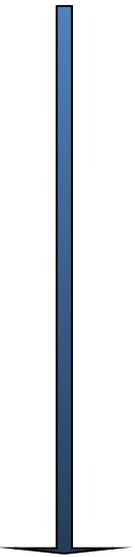
**влево**



**вправо**

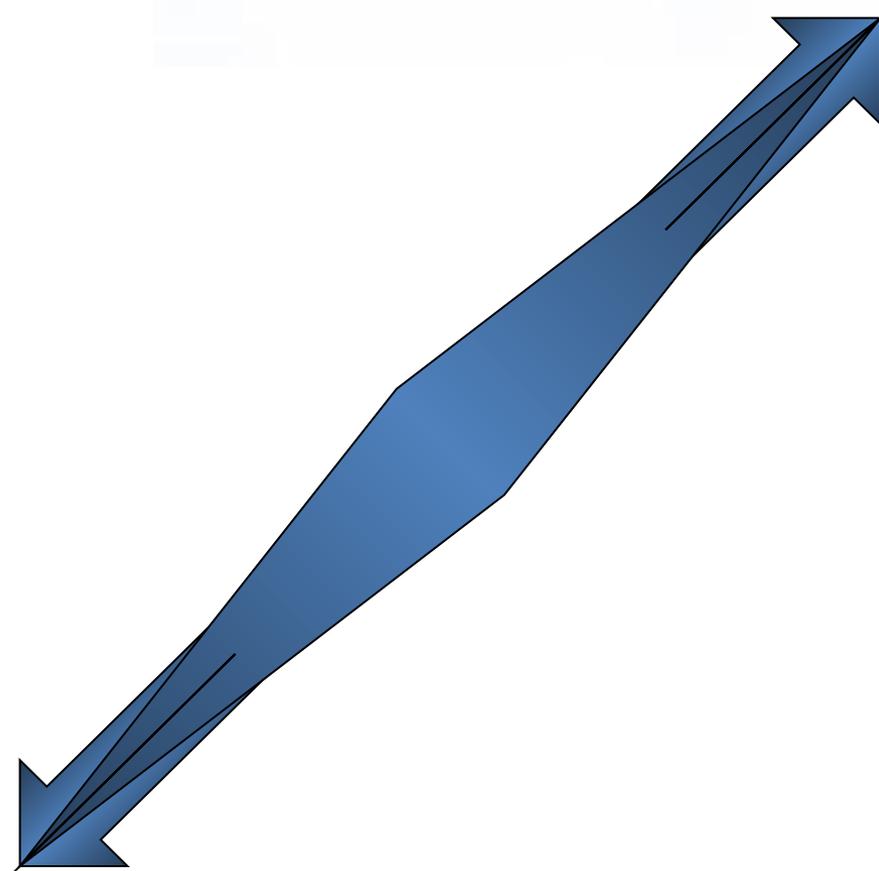


**вверх**



**вниз**

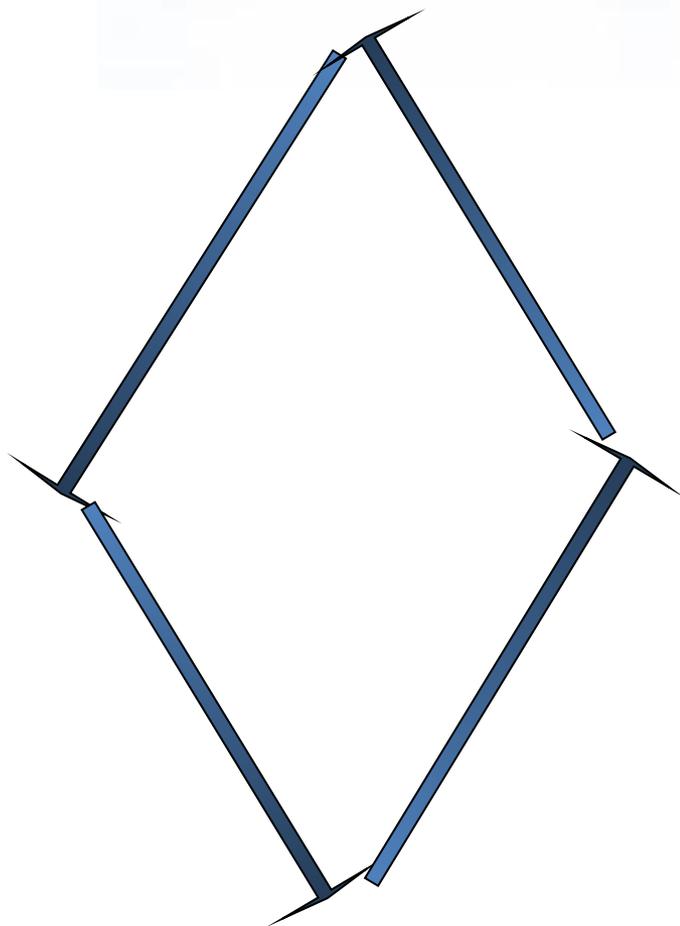
# диагональ



# Прямоугольник

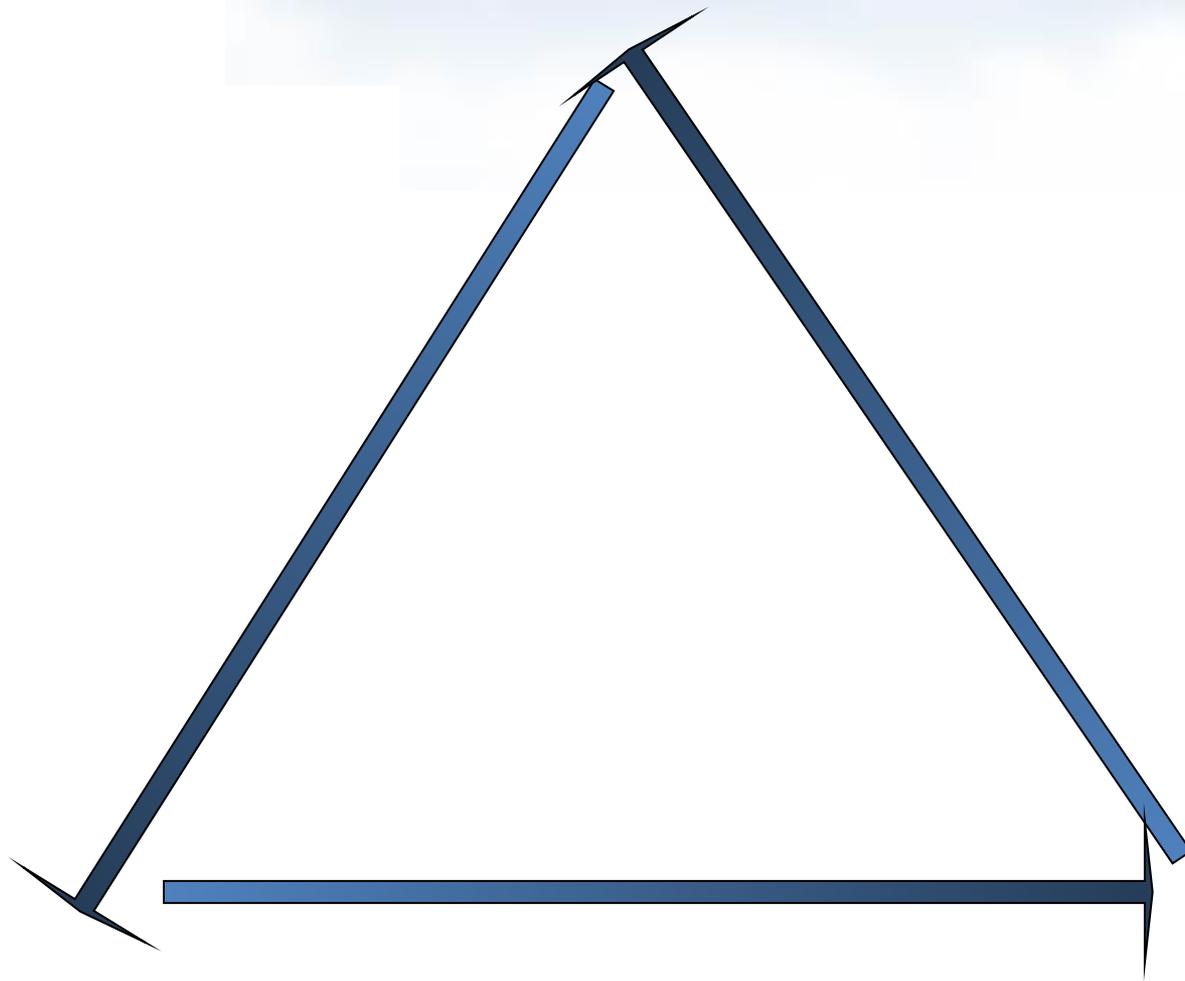


# Ромб



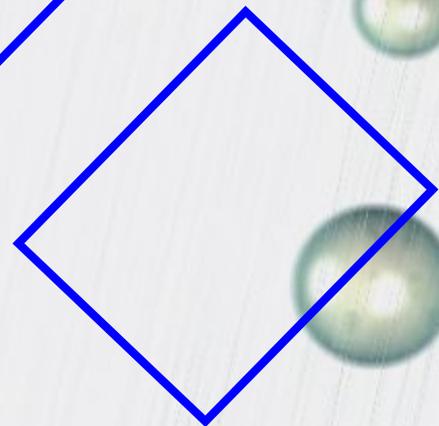
.....  
.....  
.....

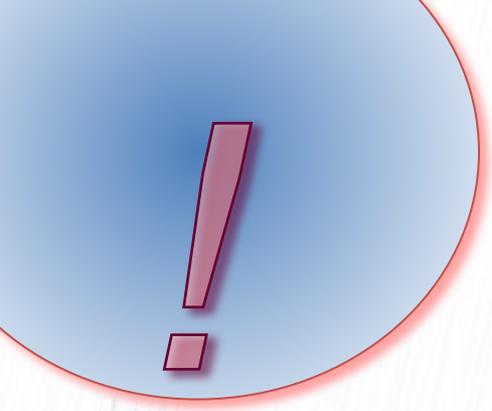
# Треугольник



# Круговые упражнения

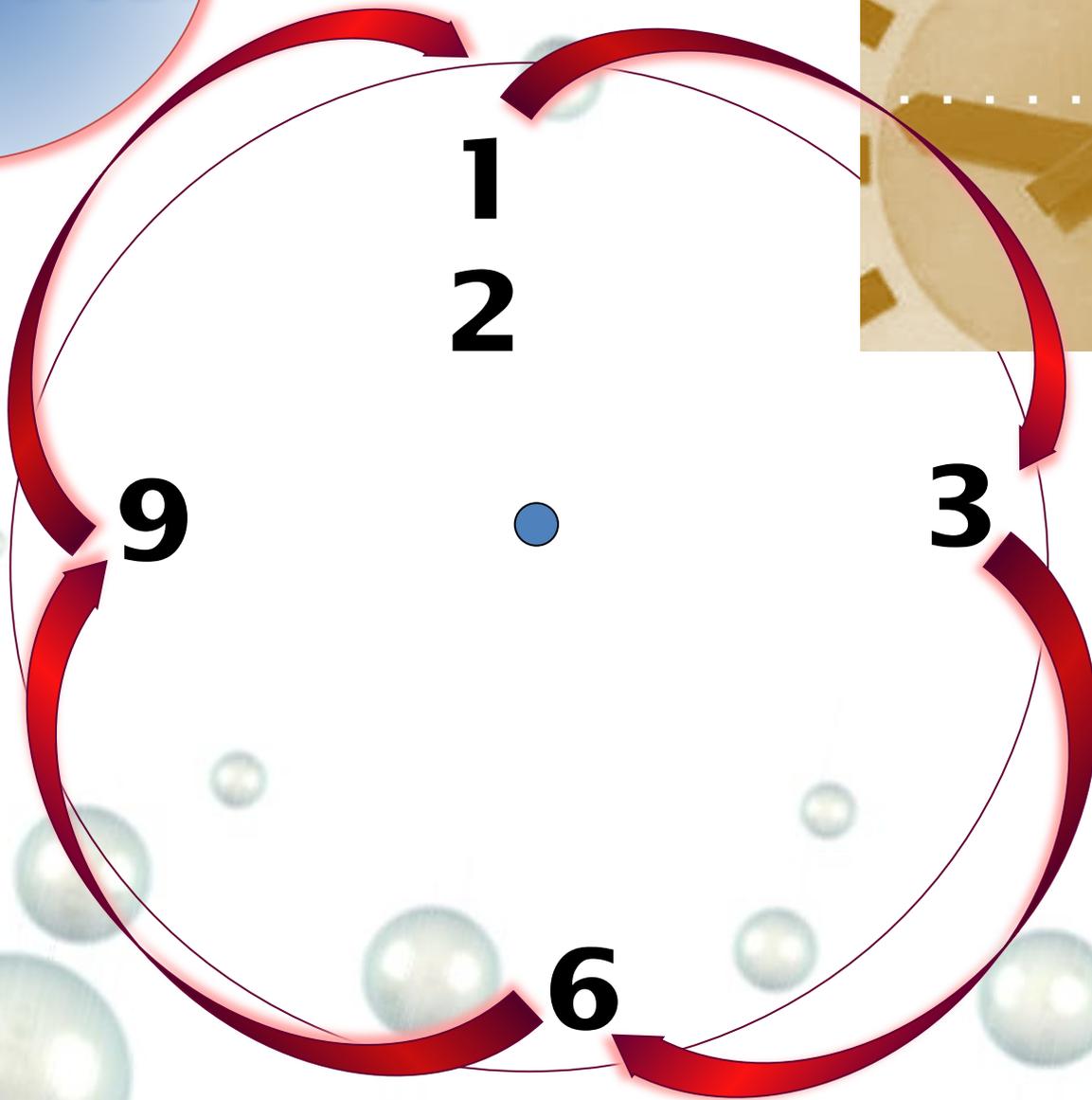
---



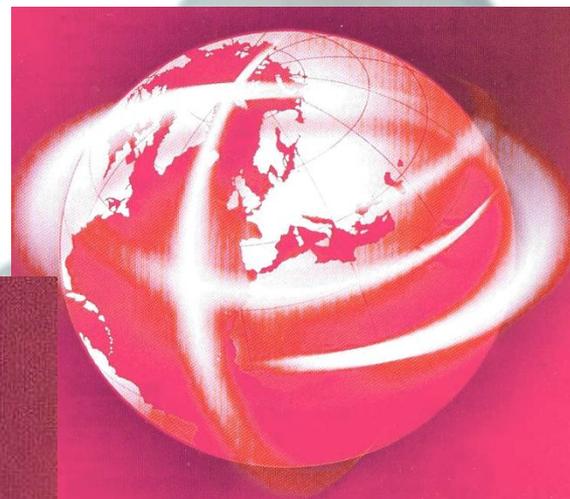


Выражения делать медленно, не резко, в противоположных направлениях

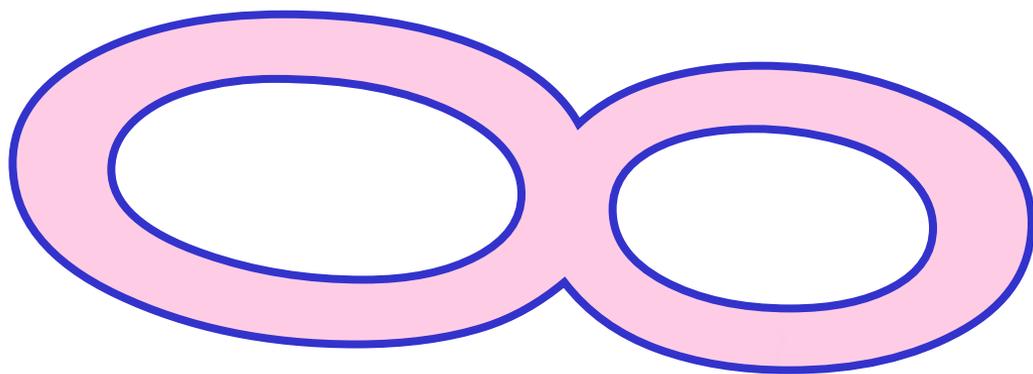
# 1. Часы



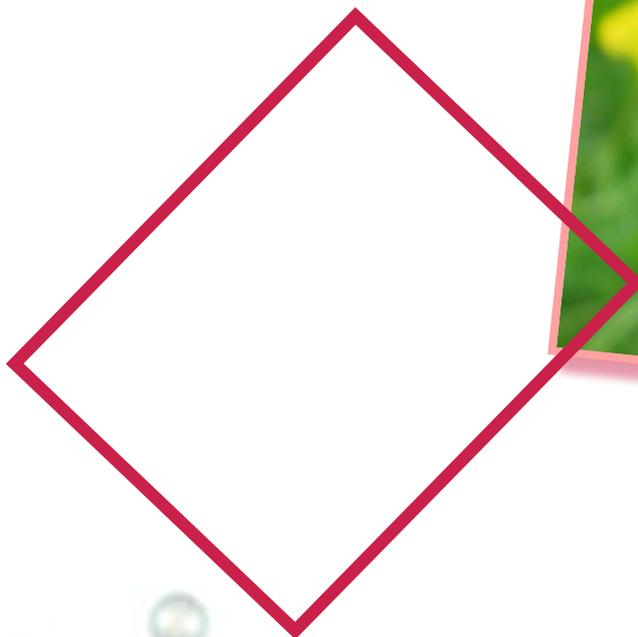
## 2. Глобус



3. Восмерка на боку



# 4. Клевер



# 5. СЛОЖНЫЙ ЦВЕТОК

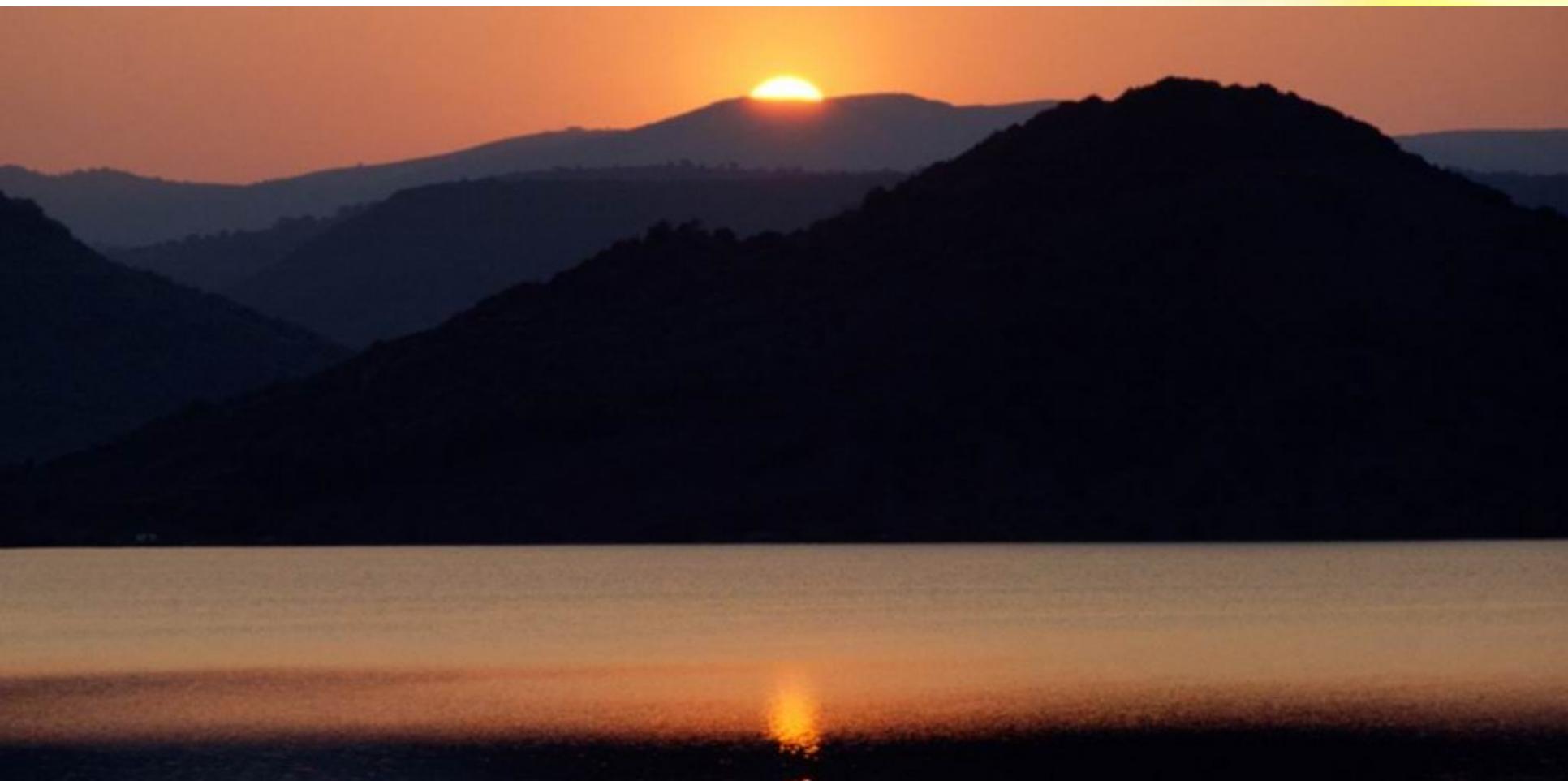


# 6. Толстый клевер





**Доброго здоровья!**



# Разрешенный наркотик

---



# Кофеин

- Кофе
- Чай
- Шоколад
- Обезболивающие  
лекарства
- Безалкогольные  
напитки



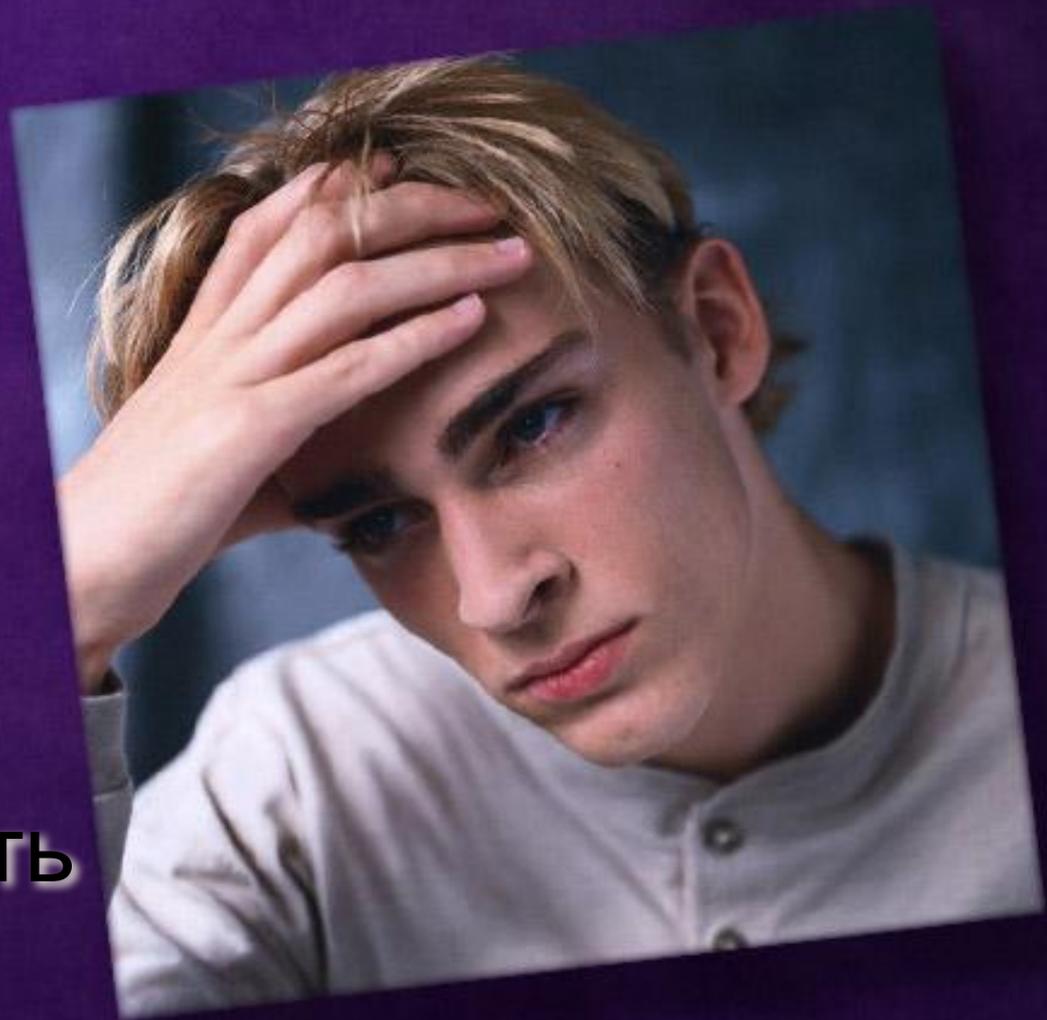
Почему кофе так популярен?







Изменяет  
настроение и  
поведение



- враждебность
- депрессия
- утомление

Повышает артериальное  
давление



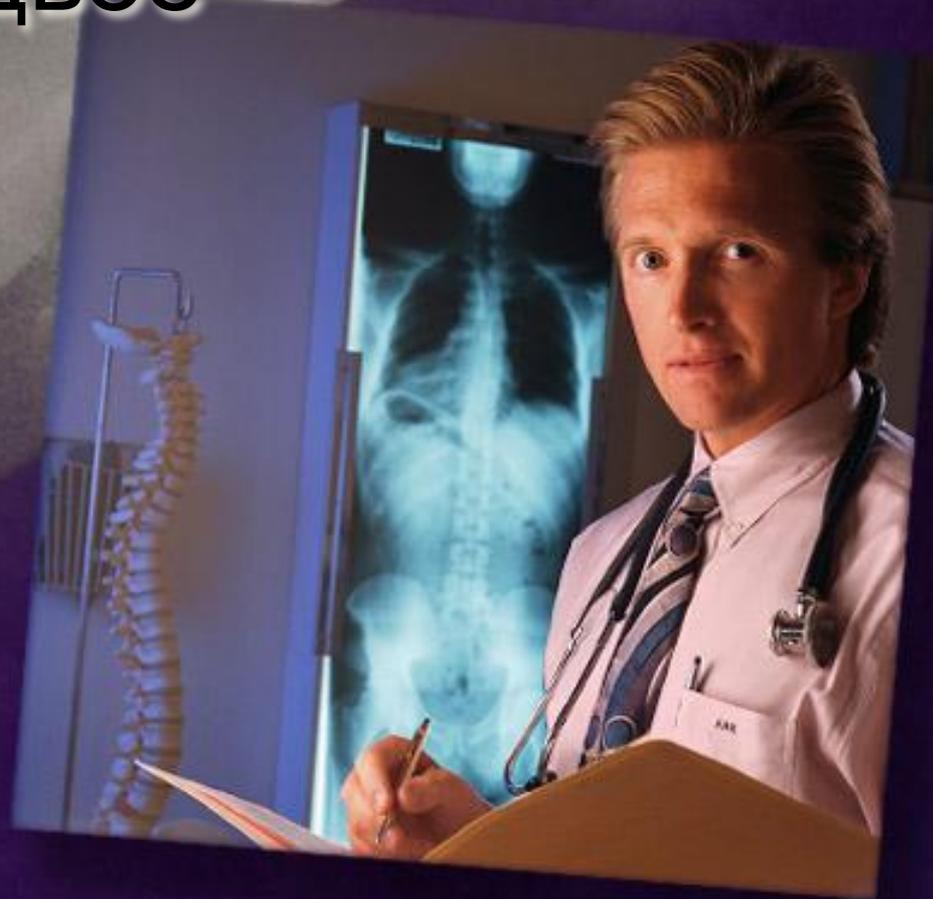
# Кофеин в молоке матери

80

часов



# Потеря кальция возрастает вдвое



# Симптомы отмены:

- головная боль
- утомление
- апатия
- беспокойство
- нервозность



Семь шагов, которые помогут  
отказаться от кофеина:





1. Горячий душ

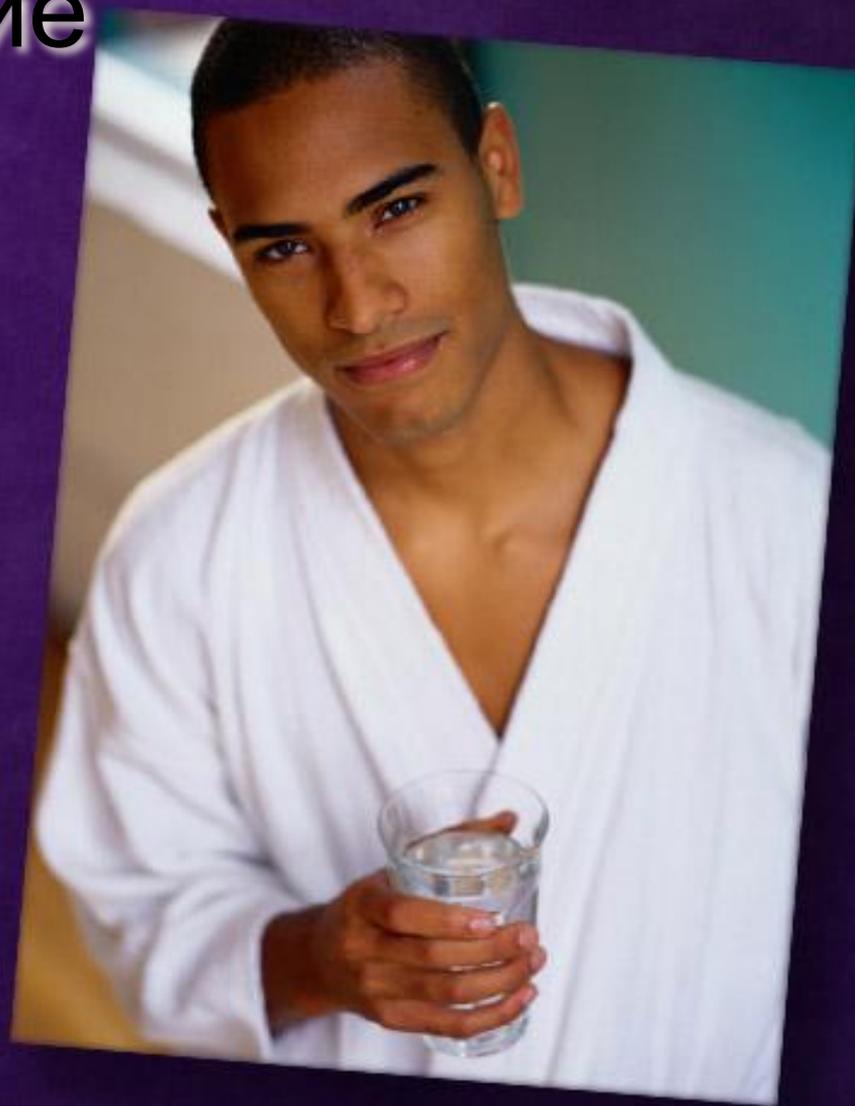


## 2. Полноценный завтрак



### 3. Отказ от табака

# 4. Употребление достаточного количества ВОДЫ



# 5. Держите под рукой травяные чаи



## 7. Доверьте проблему Божьей силе

«Вот, Я Господь,  
Бог всякой  
плоти; есть ли  
что  
невозможное  
для Меня?»

Иеремии 32:27

