**Что портит зрение каждый день**

Более 90% информации об окружающем мире мы получаем с помощью зрения. Поэтому так важно беречь его в любом возрасте.

Возросшая информационная нагрузка, зрительное утомление глаз при работе за компьютером и мобильными устройствами в последнее время считаются чрезмерными для наших глаз. Зрительные проблемы происходят и из-за того, что, глядя в экран, мы реже моргаем. Разрушается слезная пленка, подсыхает роговица. Дискомфорт для глаз усугубляется неправильным освещением рабочего места и бликованием экрана.

Если человек еще курит, часто и неумеренно употребляет алкоголь, то тем самым больше провоцирует снижение зрения и ухудшение здоровья в целом.

Еще одна причина падения зрения — недостаточная физическая активность. Здоровому человеку рекомендовано заниматься физкультурой 40 минут в день. Людям пенсионного возраста хватит около 10 минут. Подойдет даже обычная, но активная ходьба.

Профилактикой заболеваний глаз может быть специальная тренировка глазодвигательных мышц, которая повышает резервы глаза. Однако результат тренировок длится обычно не более 2-3 недель и только тогда, когда ими постоянно занимаешься. Вот почему лучше отдавать предпочтение не глазным тренировкам, а сведению к минимуму ситуаций, которые зрение ухудшают.

Берегите свое зрение. Даже если все хорошо, помните, что хорошее зрение сегодня может ухудшиться завтра…