

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ПРИ НАРУШЕНИИ АККОМОДАЦИИ



Уважаемый пациент!

Если вам поставили диагноз нарушение аккомодации, необходимо не только правильно применять назначенные медицинские препараты, но и в точности выполнять все рекомендации врача. Это позволит вам восстановить зрение.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

- Ограничьте зрительные нагрузки: следует избегать длительного чтения, напряжения глаз при использовании электронных гаджетов.
- Делайте гимнастику для глаз каждые 5 минут 1-2 раза в день (особенно при длительном чтении или использовании электронных гаджетов).
- Совершайте прогулки на свежем воздухе не менее 2-х часов в день.

ПРОФИЛАКТИКА СПАЗМА АККОМОДАЦИИ У ДЕТЕЙ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

Голова не должна быть наклонена назад или вперед, экран компьютера должен располагаться примерно на 15 градусов ниже уровня глаз.

Спина прямая, плечи назад, но при этом расслаблены. Нельзя допускать, чтобы ребенок наклонялся над клавиатурой.

Предплечья должны лежать плашмя на столе и образовывать по крайней мере 90 градусов с плечами.

Кисти должны быть почти на одном уровне с предплечьем, но с небольшим изгибом в запястье.

Ноги стоят на полу или подножке, так чтобы угол в коленях составлял ≈ 90 градусов.



При работе с ПК и гаджетами важно также соблюдать рекомендации по времени.



Возраст	Безопасно (мин.)	Внимание (мин.)	Максимально (мин.)
5-7 лет	10	30	40
8-11 лет	15	45	50
12-13 лет	20	60	70
14-15 лет	25	80	90
16-17 лет	30	90	100
18+ лет	60	90	100