

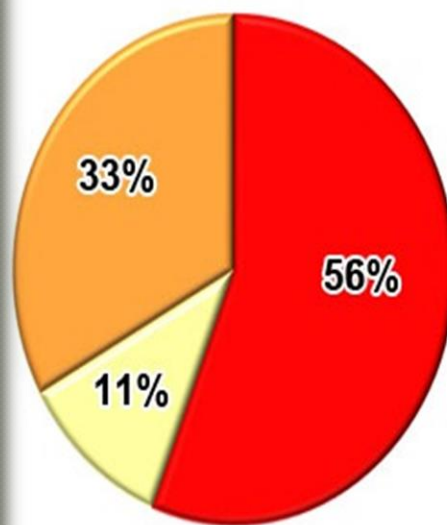
Влияние вегето-сосудистой дистонии на зрение. Профилактика.



Цель проекта

- Исследовать влияние вегето-сосудистой дистонии на зрение

Степень нарушений вегето-сосудистой дистонии в зависимости от возраста



■ от 0 до 15 лет
■ от 16 до 25 лет
■ выше 25 лет



Задачи проекта

- Пояснить что такое ВСД и рассказать о симптомах
- Рассказать почему зрение ухудшается
- Сделать анализ методов лечения
- Составить комплекс упражнений для глаз и провести апробацию
- Подвести итоги исследования

Влияние Вегето-Сосудистой Дистонии на зрение

- Объект исследования:
Глаза
- Предмет исследования:
Влияние Вегето-
Сосудистой Дистонии на
зрение
- Рабочая гипотеза: ВСД
ухудшает зрение
- Актуальность: В
настоящее время у многих
людей ухудшается зрение
и иногда в этом играют
роль болезни на подобии
ВСД



Симптомы ВСД



Изменения давления



Боль в сердце



Аритмия



Тревожность



Диарея или запор

Симптомы вегето-сосудистой дистонии



Потливость



Головная боль



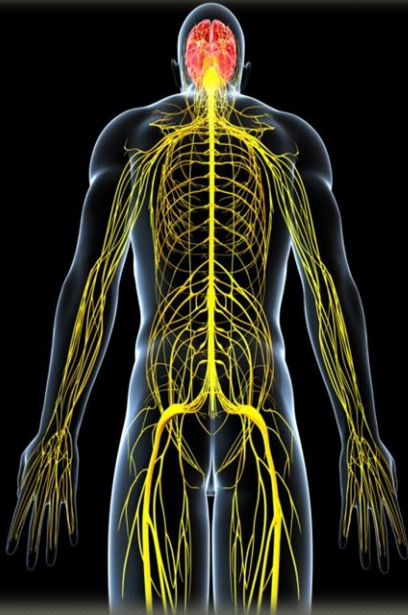
Головокружение



Слабость



Боль в животе



Вегето-сосудистая дистония

расстройства сна

когнитивные нарушения

чувство нехватки воздуха

повышенное сердцебиение, боли в области сердца

вестибулярные расстройства

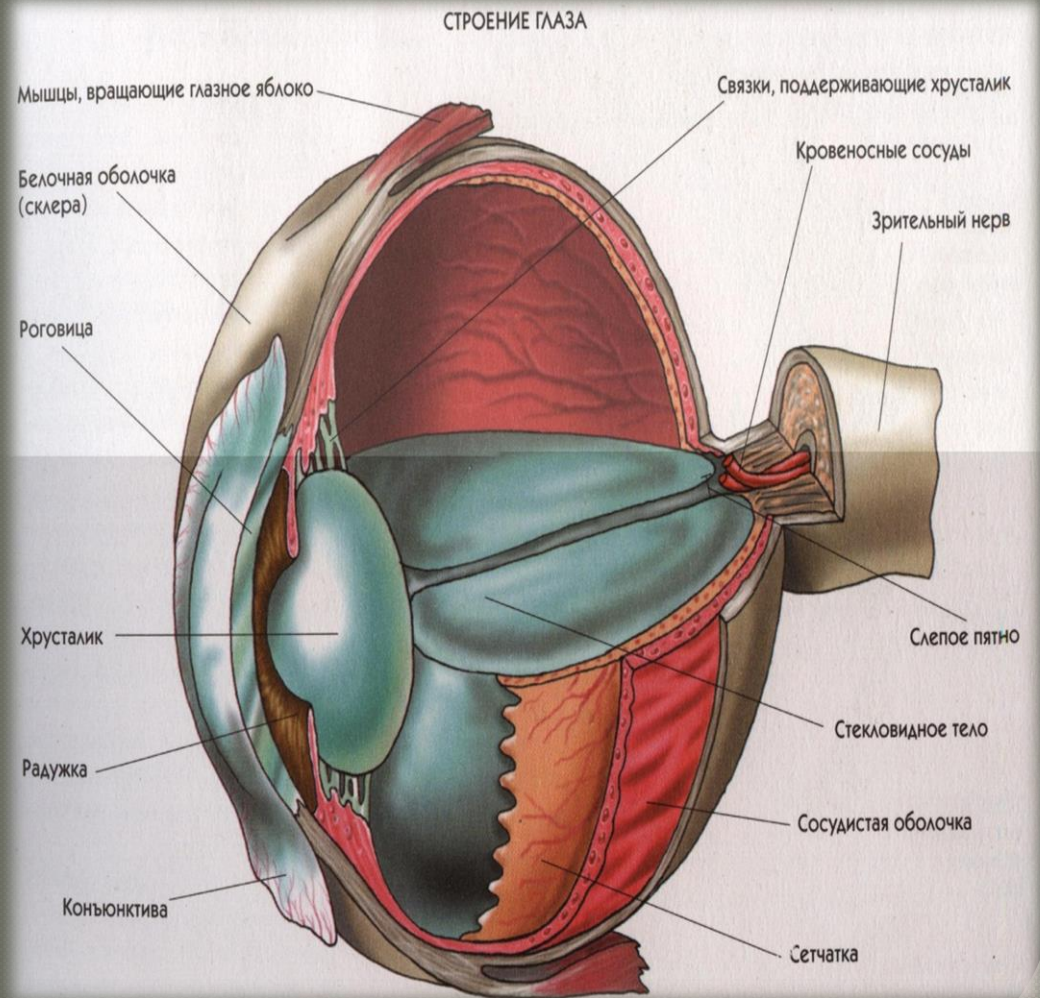
тошнота

мраморность кожи

• По официальной статистике 80% людей страдает ВСД!

Основные причины нарушения зрения при ВСД

При ВСД изменяется тонус кровеносных сосудов и нарушается кровообращение. В результате ухудшается острота зрения.



Факторы, провоцирующие нарушения зрения при ВСД

Искаженное восприятие реальности.

Тревожность и панические атаки.

Нехватка питательных веществ.



Как лечить нарушение зрения при ВСД



Медикаментозная терапия



Физиотерапия



Психотерапия



Профилактика проблем со зрением при ВСД



Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмуриться пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься

Меры профилактики:

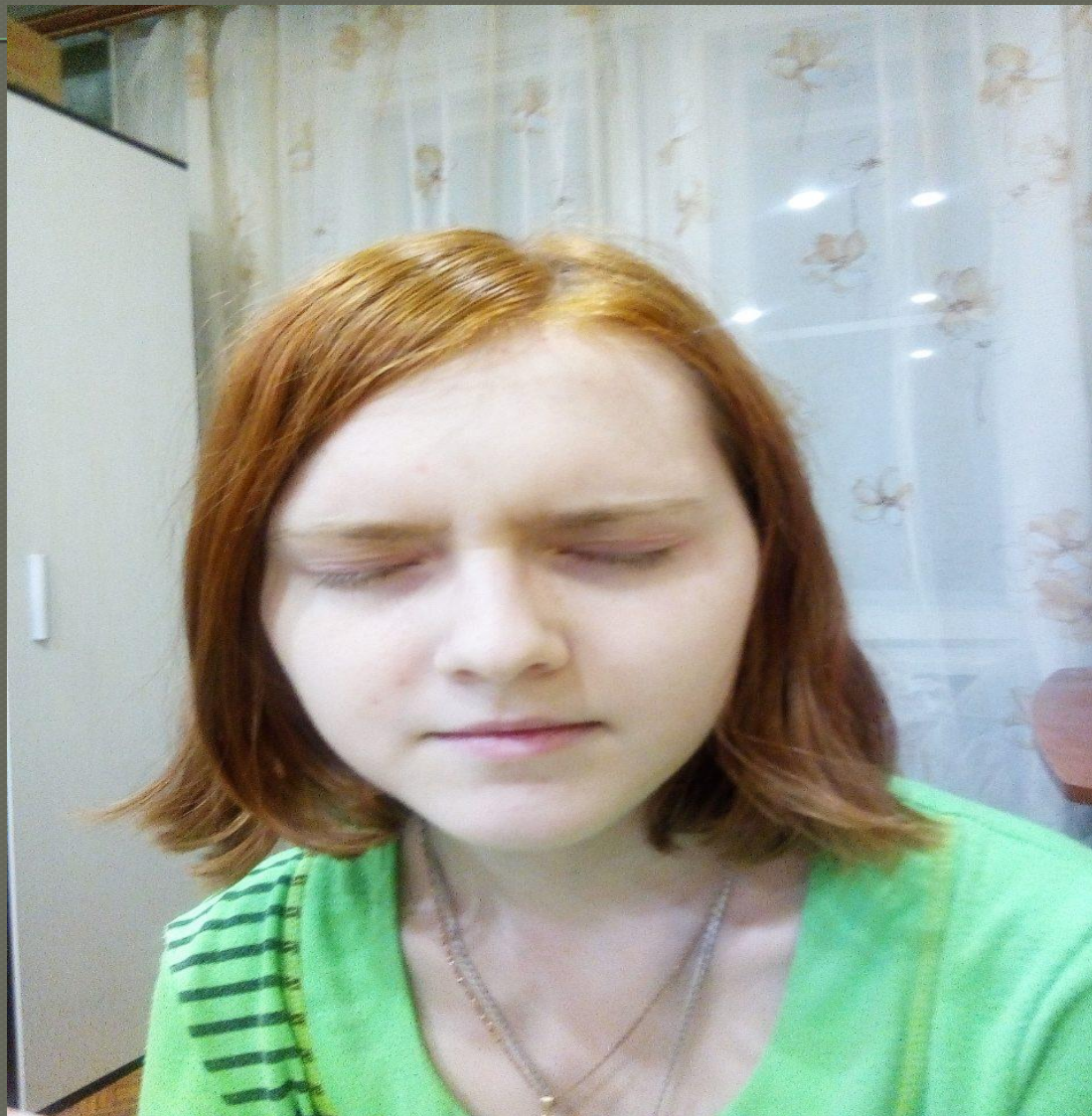
- Укрепление иммунитета.
- Соблюдение режима дня.
- Регулярная гимнастика для глаз.
- Активный образ жизни, гимнастика или занятия щадящими видами спорта.
- Переход на сбалансированное питание.
- Отказ от вредных привычек.
- Устранение причин для волнений, переживаний (по возможности).
- Урегулирование режима труда и отдыха.
- Сокращение времени просмотра телепередач, работы за компьютером, снижение других нагрузок на глаза.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Сведение на нет любых перегрузок центральной нервной системы.

Таблица 2 «Комплекс упражнений для глаз при ВСД»

Упражнение	Инструкция и время выполнения
1. Зажмуривание глаз	Зажмуривание на 1-2 секунды и затем их широкое раскрытие на 1-2 секунды. Делать это упражнение около минуты. Упражнение дает прилив крови к глазам и к мозгу.
2. Движение глазами	Двигайте глазами из стороны в сторону, вверх-вниз, вправо-влево. Делаем около минуты. Упражнение направлено на укрепление глазных мышц.
3. Соляризация	Встаньте перед солнцем или просто направьте лампу на себя. Закройте глаза. Свет должен идти в сторону глаз. И начните ритмично то закрывать ладонями глаза, то открывать. При этом глаза закрыты. При этом работают не только глаза, но и мозг реагируя на раздражитель в виде света. Делаем упражнение 2-3 минуты.
4. Пальминг	Нужно потереть немного ладони и затем положить их к закрытым глазам, чтобы перед глазами был темный фон. Таким образом, глаза отдыхают, а значит мозг тоже расслабляется. Это завершающее упражнение выполняем 1-2 минуты.

Упражнение 1. Зажмуривание

глаз



Упражнение 2. Движение глазами



Упражнение 3. Соляризация



Упражнение 4. Пальминг



Вывод

- По приведённой информации видно, что ВСД действительно портит зрение. Но есть возможность это исправить.
- Вегето-сосудистая дистония является обширным расстройством нервной системы, но полностью обратимым. Ухудшение зрения и другие проблемы, связанные с глазами – это лишь следствие общей проблемы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ