

«СОГАЗ-Мед»: видеть мир на 100%

По данным ВОЗ, нарушением зрения, включая слепоту, страдают минимум 2,2 млрд жителей планеты. Со временем количество людей с офтальмологическими нарушениями будет расти: из-за старения населения, увеличения нагрузки на глаза и др.

Самое распространенное заболевание – миопия (близорукость). На втором месте – пресбиопия или возрастная дальнозоркость. Закрывает топ-3 офтальмопатологий возрастная макулярная дегенерация – хроническое заболевание сетчатки в области задней части глаза, отвечающей за центральное зрение.

Бесконтрольное течение офтальмологических заболеваний с возрастом может привести к слепоте. И это трагично, учитывая, что в 80% случаев проблемы со зрением можно предотвратить благодаря профилактике, своевременному обращению к врачу.

«СОГАЗ-Мед» напоминает: вы можете самостоятельно записаться на прием к офтальмологу по полису ОМС.

Правила защиты зрения:

- Правильное питание: потребляйте витамины А, С, Е, группы В, Омега-3 жирные кислоты в удобном для вас формате.
- Дозируйте зрительную нагрузку, через каждые 20 минут работы за компьютером делайте перерыв на 20 секунд, а через каждые 45-60 минут работы рекомендуется делать перерывы на 10-15 минут. Они помогают предотвратить усталость и перенапряжение.
- Упражнения: регулярная гимнастика, направленная на укрепление мышц глазного яблока, может помочь улучшить зрение и избежать его ухудшения. Один из популярных комплексов – по Э.С. Аветисову.
- Правильное освещение: использование достаточного и неяркого освещения при чтении или работе за компьютером снижает нагрузку на зрение. Настройте параметры монитора под себя.
- Отказ от вредных привычек.
- Контроль хронических заболеваний. Сахарный диабет и гипертоническая болезнь прямым образом поражают глаза. Поддержание уровня глюкозы и артериального давления позволяют снизить риски развития связанной офтальмологической патологии.
- Используйте солнцезащитные очки надежных производителей.
- Регулярно гуляйте, во время прогулок как можно чаще смотрите вдаль.
- Используйте косметику, которая прошла дерматологическую и офтальмологическую контроль. Тщательно удаляйте макияж перед сном.

Регулярно проходите профилактические мероприятия (<https://www.sogaz-med.ru/health/proph/>) по полису ОМС. Это позволит предотвратить риски развития заболеваний, выявить патологии на ранних стадиях и начать лечение.

Задать вопросы по ОМС и получить консультации страховых представителей «СОГАЗ-Мед» можно по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02, через онлайн-чат или форму обращения (<https://www.sogaz-med.ru/feedback/>) на сайте, в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android) и в офисах компании. (<https://www.sogaz-med.ru/contact-ya/#>).



