

Сотрудники Саратовского филиала «МАКС-М» приняли активное участие мероприятии, приуроченном к Всемирному дню зрения. Оно прошло в Клинике глазных болезней Саратовского государственного медицинского университета имени В.И. Разумовского Министерства здравоохранения РФ.

Специалисты «МАКС-М» рассказали пациентам лечебного учреждения о правилах ухода за глазами, способах профилактики ухудшения зрения и предотвращения офтальмологических заболеваний. Страховые представители подчеркнули, что ежегодная проверка зрения у офтальмолога – это самый верный способ избежать многих проблем зрительной системы в будущем.

Они сделали особый акцент на важности отказа от курения, поскольку никотин губительно влияет на зрение.

Для улучшения зрения участникам мероприятия было рекомендовано включить в рацион продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень, проводить поменьше времени за монитором, заниматься зрительной гимнастикой.

Употребление продуктов с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов также позволят укрепить и сохранить остроту зрения на долгие годы.

***Википедия страхования***