**Оригинальный текст:**

Миф о том, что постоянное ношение очков вредит зрению, основывается на ошибочном тезисе – будто в очках глазные мышцы полностью расслаблены. В итоге глаза перестают нормально работать, мышцы атрофируются и зрение начинает падать еще быстрее. Но это просто невозможно!Очки не заменяют работу ваших глаз, они только создают для этого более комфортные и естественные условия. Без необходимой коррекции пациент с дальнозоркостью, близорукостью или астигматизмом вынужден сильно перенапрягать свои глаза.И это для здоровья ваших глаз гораздо хуже, чем нормальная нагрузка в очках: перенапряжение ведет к тому, что острота зрения действительно ухудшается, попутно человек начинает испытывать астенопические симптомы – головную боль, повышенную утомляемость, иногда даже головокружение и тошноту.

**Рерайт:**

Рано или поздно многие из нас сталкиваются с необходимостью ношения очков. Может быть, вы стали замечать, что утром после пробуждения все окружающие предметы кажутся неестественно расплывчатыми, или же появились проблемы с четностью контуров визуальных изображений? В этом случае очки становятся для вас настоятельной необходимостью. Однако зачастую среди многих людей слышно миф о том, что постоянное ношение очков вредит зрению. В действительности, данное утверждение основано на понятии ошибочного тезиса, будто в очках глазные мышцы полностью расслаблены. С точки зрения здоровья глаз, такой подход абсолютно неправильный и может послужить причиной атрофирования мышц, чему последует ухудшение видения. Важно понимать, что очки не заменяют работу ваших глаз. Они только создают более комфортные и естественные условия, позволяя вам нормально использовать свое зрение. Особенно это касается пациентов с дальнозоркостью, близорукостью или астигматизмом, для которых без необходимой коррекции невозможно обойтись. При неправильном подходе, без использования очков, глаза вынуждены сильно перенапрягаться, что, в свою очередь, может привести к атрофированию мышц и ухудшению зрения. Поэтому, чтобы сохранить здоровье глаз, важно носить очки, если это необходимо, даже если вы считаете, что ваше зрение не настолько плохо, чтобы их носить. Нормальная нагрузка в очках гораздо лучше для глаз, чем перенапряжение без них, ведь последнее может привести к ухудшению остроты зрения и появлению астенопических симптомов, таких как головная боль, повышенная утомляемость, иногда даже головокружение и тошнота.