



## 13 ноября – Международный день слепых

Зрение – это, без сомнения, важнейшее из чувств человека. Именно оно позволяет получать 90% всей информации - образы, картины из внешнего мира,

которые человек осмысливает и затем может вспомнить или воспроизвести. Лишённый зрения человек не имеет того, к чему здоровые люди уже давно привыкли и даже не понимают, каким даром обладают.

Ежегодно 13 ноября во всём мире отмечается Международный день слепых. Цель этого мероприятия – напомнить населению планеты о тех людях, которые навсегда лишены такой радости, как видеть окружающий мир.

Во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 39 миллионов поражены слепотой и 246 миллионов имеют пониженное зрение. Около 90% людей, страдающих от нарушений зрения, живут в странах с низким уровнем дохода. 82% людей, страдающих слепотой, входят в возрастную группу 50 лет и старше. Между тем, до 75 % всех случаев слепоты у взрослых людей можно предотвратить с помощью профилактики и лечения.

**Основными причинами нарушения зрения являются:** нескорректированные аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость или астигматизм); катаракта (помутнение хрусталика глаза-естественной линзы, препятствующее прохождению лучей света в глаз и приводящее к снижению остроты зрения); глаукома (группа глазных заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва). Среди распространенных причин также называют возрастную макулярную дегенерацию (поражение центральной зоны сетчатки). Неуклонно растёт количество больных сахарным диабетом, гипертонической болезнью, атеросклерозом. Все эти сосудистые «катастрофы» приводят к развитию тяжелой патологии глаз (ангиоретинопатиям).

**Для того чтобы сохранить хорошее зрение до преклонных лет, помимо регулярного посещения врача-офтальмолога, соблюдайте несложные рекомендации:**

- ✚ Ведите здоровый образ жизни.
- ✚ Больше двигайтесь, занимайтесь спортом. Занятия спортом помогут укрепить зрение и вернуть его остроту на начальных этапах развития болезни. Стоит отдать предпочтение такому виду тренировок, где необходима постоянная фокусировка глаз, например, бадминтон, теннис, баскетбол, футбол.
- ✚ Контролируйте артериальное давление и сахар крови.
- ✚ Знайте историю семьи относительно имевшихся у родственников проблем со зрением, чтобы выявить заболевания глаз, передающихся из поколения в поколение, на ранней стадии.
- ✚ Откажитесь от алкоголя и курения. Никотин и алкоголь губительно влияют на зрение. В основе лежит двойной механизм пагубного воздействия: отравление стенки сосуда, приводящее к постепенному его сужению, и отравление нервной ткани зрительного нерва и коры головного мозга. Сразу после приема дозы никотина или алкоголя наступает резкое кратковременное расширение сосудов, а потом стойкое сужение. А это может привести к нарушению кровоснабжения сетчатки и зрительного нерва с последующей его атрофией.

- ✚ Берегите глаза от ультрафиолетового воздействия прямых солнечных лучей. Ношение солнцезащитных очков и широкополой шляпы помогает ограничить ультрафиолетовое облучение глаз.
- ✚ Читайте правильно. В положении сидя, держа книгу на достаточном расстоянии. Чтение лежа недопустимо – в таком положении тела пережимаются сосуды шеи, которые поставляют кровь к мозгу и глазам. А если Вы лежите на боку, один край книги оказывается ближе другого, в связи, с чем необходимая установка глаз на строку постоянно меняется. Чтение в транспорте также нежелательно. Ваши глаза из-за хаотичных движений автомобиля или автобуса вынуждены постоянно заново фокусироваться на буквах, что способствует увеличению нагрузки на органы зрения.
- ✚ Оборудуйте рабочее место. Для предупреждения нарушения зрения во время работы убедитесь, что монитор компьютера установлен так, что экран не отсвечивает, настройте яркость и контрастность так, чтобы изображения и знаки на экране были в десять раз ярче, чем фон. Регулярно протирайте монитор. Предотвратить и снять сухость и воспаление слизистой оболочки глаза во время длительной работы за компьютером помогут капли, близкие по составу к человеческой слезе.
- ✚ Позвольте себе минутку отдыха. Золотым правилом защиты от болезней глаз являются перерывы во время длительной работы за компьютером или любой другой продолжительной деятельности наших глаз. Такие паузы должны длиться от трех до пяти минут и повторяться каждые сорок минут. Для людей, работающих с мелкими деталями и предметами, чье зрение редко устремлено вдаль, нужно делать паузы для отдыха и смотреть, к примеру, в окно, на удаленные предметы.
- ✚ Гимнастика для глаз. Специальные упражнения хорошо влияют на усиление кровоснабжения тканей глаза, повышают тонус, эластичность и силу глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают усталость. Техник выполнения гимнастики для глаз очень много. Предлагаем одну из самых простых. Ее может использовать как ребенок, так и взрослый человек во время перерыва в работе или учебе. Закройте глаза и посмотрите сначала направо, затем налево. Повторите 10 раз. Не открывая глаз, совершайте круговые движения глазами по часовой стрелке и в обратном направлении (тоже 10 раз). Откройте глаза, сведите зрачки к переносице (10 раз). Выберите близкий и отдаленный объекты перед собой. Переводите взгляд с одного на другой, фокусируя зрение на каждом. В заключение снова закройте глаза и начните описывать кончиком носа в воздухе буквы, цифры или фигуры.
- ✚ Важно знать, что использование "устаревших" очков или контактных линз может стать причиной зрительного дискомфорта.
- ✚ Питание. Для сохранения зрения рекомендуется диета, богатая каротиноидами и, в частности, лютеином и зеаксантином. Данные вещества способны накапливаться в сетчатке глаз, повышая ее защиту от вредных внешних воздействий. Кроме каротиноидов положительное влияние на зрение оказывают такие антиоксиданты, как бета каротин, витамин С, витамин Е, а также цинк и омега-3 жирные кислоты. Этими веществами богаты апельсины, морковь, киви, зеленые листовые овощи (брюссельская капуста, шпинат), болгарский перец, а также орехи, бобовые, яйца и молочные продукты.

**Уход за глазами и бережное отношение к ним имеют решающее значение для сохранения зрения, лечения и профилактики глазных болезней на ранней стадии, и защиты вашего здоровья в целом. Берегите глаза и данный вам бесценный дар – зрение!**