



## С 21 ноября по 30 ноября проходит городской декада на тему: «Профилактика заболеваний органов зрения».

### ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ

#### памятка для населения

Возраст преподносит много «сюрпризов», один из которых — ухудшение зрения. Становится труднее читать без очков, мелкий шрифт даётся с трудом, глаза быстро устают, тяжело адаптироваться в темноте. Часто эти состояния связаны с заболеваниями. Какими? Расскажем в нашей статье.

Самые распространённые заболевания во взрослом и пожилом возрасте:

**Глаукома** — снижение остроты зрения из-за повышенного внутриглазного давления, которое может привести к слепоте.

**Возрастная дегенерация макулы** — снижение остроты зрения из-за возрастных изменений центральной части сетчатки (макулы).

**Катаракта** — частичное или полное помутнение хрусталика глаза.

**Гипертоническая ретинопатия** — повреждение сосудов сетчатки из-за высокого давления.

**Диабетическая ретинопатия** — поражение сосудов сетчатки на фоне заболевания диабетом, которое встречается у 90% больных сахарным диабетом.

**Возрастная дальнозоркость** — затруднение восприятия предметов, которые находятся вблизи, развивающееся после 45 лет.

Многие считают, что эти заболевания — неизбежность, но, если заботиться о здоровье глаз и защищать их, зрение можно сохранить в любом возрасте.

Здоровые привычки полезны для всего организма, в том числе и для зрения.

Для сохранения зрения важно

**Питаться разнообразно:** фрукты, овощи, цельнозерновые и богатые белком продукты. Обязательно включать в рацион листовую зелень и рыбу жирных сортов, которая содержит омега-3 жирные кислоты.

**Быть активным:** регулярная физическая активность улучшает кровообращение и обмен веществ. Это может снизить риск развития диабета и высокого артериального давления - заболеваний, отрицательно влияющих на здоровье глаз.

**Беречь глаза от солнца:** солнцезащитные очки нужны не только для того, чтобы выглядеть стильно. Они защищают от повреждения сетчатку и хрусталик глаза.

Ультрафиолетовые лучи наносят вред глазам не сразу, проблема может возникнуть спустя годы. Выбирайте солнцезащитные очки, которые на 100 процентов блокируют излучение UVA и UVB и носите их даже в пасмурные дни.

Кроме очков защититься от ультрафиолета можно кепкой с козырьком или шляпой с полями.

**Отказаться от курения:** курильщики, даже бывшие, имеют высокий риск развития катаракты и дегенерации макулы.



**Давать отдых глазам:** во время работы за компьютером, планшетом, смартфоном необходимо делать перерывы. В это время важно фокусировать зрение на дальних объектах.

**Защищать глаза во время работы:** защитные очки, экраны нужны не только строителям, но и во время работы на дачном участке. В процессе работы может попасть в глаза стружка, химикаты, горячий пар. Защита глаз от травм нужна и во время спорта. Любая травма может привести к снижению и потере зрения.

**Знать свою наследственность:** многие заболевания глаз могут передаваться по наследству. Поэтому важно быть в курсе заболеваний своих ближайших родственников.

**Следить за здоровьем:** особенно важно контролировать уровень сахара в крови, артериальное давление.

**Регулярно проверять зрение:** особенно в случае диабета, гипертонии или наследственной предрасположенности к заболеваниям глаз.

**Важно!** Немедленно обратитесь сразу к врачу при появлении следующих симптомов:

- ✚ за туманное зрение,
- ✚ ухудшение восприятия цвета,
- ✚ вспышки, тёмные пятна,
- ✚ сужение полей зрения,
- ✚ чувствительность к свету,
- ✚ трудности чтения,
- ✚ боль в глазу,
- ✚ сухость глаз,
- ✚ слезотечение.

*Потеря зрения снижает качество жизни. Заболевания глаз поддаются лечению, особенно если выявлены вовремя.*

*Берегите себя и будьте здоровы!*