# Күз кибү, катаракта, глаукома һәм травмалар: күзләрне ничек сакларга?

Күзгә кечкенә генә чүп яки черки керсә дә, тәмам гаҗиз булабыз, борчып торуы теш сызлаудан бер дә ким түгел. Ап-ачык күргән вакытта кадерен генә белеп бетермибез икән. Бер дустымның күз күреме начараю, көтелмәгән авыру ачыклану аркасында пошаманга төшүенә шаһит булып та шуңа инандым. Кайбер чирләрне эш шартлары да китереп чыгара – анысының корбаны шәхсән үзем булдым, "күз коруы" билгеләре таптылар.

Сабыйларның имчәк баласы булган вакытыннан ук планшетларга, телефоннарга бәйлелеген күреп, күңел әрни. Балаларның күзен ничек саклап калырга? – Гаджетлар үзләре зур зыян китерми, ләкин уйламыйча озак вакыт кулланганда, күз эчендәге мускул тукымалары кысылырга мөмкин. Ә бу күрә карау, ерактан начар күрүгә (близорукость) китерә ала. Аеруча нәселдә дә булса, бу очракта “шанслар” тагы да арта, шуңа күрә күзгә нагрузка таләпләрен үтәргә кирәк. Балалар гаджетны 20 минут кулланганнан соң бер-ике сәгатьлек тәнәфес киңәш ителә. Бу вакытта баланы башка әйбер белән мавыктыру кирәк – урамда велосипедта йөрү, уйнап алу. Көненә ике тапкыр 20 шәр минут гаджетта җитә, шуннан артмаска тиеш.

Күрү сәләтен ничек саклап калырга соң? Бәлки, махсус туклану, витаминнар да булышадыр? – Продуктлар алай тәэсир итми. Ләкин барыбер мөмкин кадәр азрак консервантлар, газлы баллы эчемлекләр кулланырга, ә яшелчә, җиләк-җимеш, яшеллеккә күбрәк басым ясарга кирәк. Черника, кишер дә файдалы. Аларда балалар организмына җитәрлек витаминнар, микроэлементлар күп. Балаларга күз өчен махсус витамин бирүдә ихтыяҗ юк.

**Ә олыларга? Хәзер күз кибүдән интегүчеләр бар. Олыларга аннан котылу өчен нишләргә? Бәлки, дару гына түгел, ниндидер витаминнар да кирәктер?**

– Күз кипкәндә витаминнар булышмый, аларны гадәттә билгеләмиләр. Бу очракта күз яшен алмаштыручы дару тамызу, күз тышчасын дымландыру кирәк.

Компьютер артында утырганда күз кибә, чөнки экранга текәлеп утырып, күзләрне йомып алу сирәгәя, күз тышчасы кибә, шуңа күрә күзне ял иттерү кирәк. Көн дәвамында берничә тапкыр дымландыргыч тамчылар салу кирәк. Алар даруханәләрдә рецептсыз сатыла.

Аннары компьютер алдында тәүлегенә 20 сәгать түгел, 6-8 сәгать эшләү кирәк. Эштән кайткач та, линзаларны салу хәерле, һәм янә гаджетка утырмыйбыз, саф һавага чыгарга, коры һавадан качу кирәк. Кышын батареялар, җылыткычлар эшләгәндә, һава коры була, шуңа кышын күз ныграк та кибә.

* *Күз кибү билгеләре берничә төрле. Пациентлар күзне ачып йомганда, күз кызып тору, күзне нәрсәдер кырган кебек тойгы һәм ком кергән кебек хисне әйтә. Кайберәүләр томанлырак күрү, текстта хәрефләр “йөзүенә”, күз кызаруга зарлана. Бу авыру күз агы һәм күз алмасының күз яше белән җитәрлек дәрәҗәдә дымланмавы аркасында барлыкка килә. Коры һава да тискәре тәэсир итә.*