**Всемирный день зрения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата в 2019 году:** |  | **10 октября, четверг** |

У людей имеется пять органов чувств, но самым информативным является зрение. Согласно исследованиям ученых, человек получает 90% информации об окружающем его мире через глаза. 

С целью оказания помощи людям, которые имеют ослабленное или атрофированное зрение, в 1998 г. ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения. Этот праздник отмечают ежегодно во второй четверг октября. Традиционно в этот день проводятся благотворительные диагностические акции, обследования, консультации. В рамках праздника ВОЗ также реализует программу «Зрение 2020: Право на зрение», целью которой является ликвидация устранимой слепоты. Россия является ее участником уже на протяжении 12 лет.

**Интересные факты**

В РФ по итогам 2013 года насчитывается 140899 слепых и слабовидящих людей (что составляет 98 человек на 100 тыс. общего населения).

Среди населения России глаукома занимает первое место по количеству пациентов, имеющих такой диагноз. Большинство заболевших проживает в Уральском федеральном округе.

Глаз человека весит 8 грамм.

Глазное яблоко взрослого человека составляет в диаметре около 3 сантиметров.

Учеными доказано, что люди с голубым цветом глаз наиболее склонны к слепоте во время старости.

Белки в глазах есть только у людей.

Если обычный человек может различить несколько тысяч оттенков цвета, то художник около миллиона.



**Слепота** – это неспособность видеть. Ведущие причины хронической слепоты включают катаракту, глаукому, возрастную дегенерацию желтого пятна, помутнение роговицы, трахому и заболевания глаз у детей (например, вызываемые дефицитом витамина А). В мире все шире встречается слепота, развивающаяся с возрастом, а также слепота, вызываемая неконтролируемым диабетом.

По данным Международного агентства по профилактике слепоты, примерно 253 миллиона человек имеют проблемы со зрением, из них 36 миллионов не видят вовсе, а 217 миллионов человек имеют умеренное или тяжелое нарушение зрения. Болезни глаз поражают более 19 миллионов детей. Причем 65% всех людей с нарушениями зрения – это люди в возрасте 50 лет и старше. А поскольку в последние годы число пожилых людей увеличивается во многих странах, то и больше людей будет подвержено риску возрастных нарушений зрения. **Тем не менее, 80% случаев слепоты можно было бы избежать в случае своевременного лечения.**

Регулярная проверка зрения у специалиста помогает выявлять возможные проблемы на самых ранних стадиях

В рамках Всемирного дня зрения проводятся просветительские и профилактические мероприятия, направленные на предупреждение болезней глаз. В некоторых странах в это время жители имеют возможность пройти обследование у офтальмолога. Ведь регулярная проверка зрения у специалиста помогает выявлять возможные проблемы на самых ранних стадиях, а следовательно – принять своевременные меры профилактики и избежать больших проблем.

К тому же не стоит забывать и о мерах профилактики глазных болезней. Так, врачи советуют отказаться от курения, поскольку никотин губительно влияет на зрение; регулярно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень; поменьше времени проводить перед телевизором и за игрой в электронные игры; а при работе за компьютером использовать современный монитор и качественные программы.

### Помните, что регулярное посещение офтальмолога и соблюдение несложных правил жизнедеятельности помогут вам сохранить хорошее зрение надолго.

### Основные принципы профилактики нарушений зрения

Если вы не хотите допустить ухудшения здоровья глаз, предлагаем вам ознакомиться со следующими рекомендациями для сохранения хорошего зрения. Заключаются правила профилактики в следующем:

1. **1 -** Правильное чтение. И взрослые, и дети, часто читают книгу или листают планшет в положении лежа. Делать этого нельзя, поскольку в таком положении тела пережимаются сосуды шеи, которые поставляют кровь к мозгу. Чтение в транспорте приводит к тому, что органы зрения вынуждены постоянно менять фокусировку из-за хаотичных движений автомобиля. А это создает дополнительную нагрузку на глаза.
2. **2 -** Водный режим. Наши глаза нуждаются в постоянном увлажнении. Сухость и воспаление слизистой оболочки глаза — основанная причина снижения зрения. Поэтому если вы часто работаете за компьютером, то помимо употребления достаточного количества воды старайтесь время от времени использовать глазные капли, близкие по составу к человеческой слезе.
3. **3 -** Правильное рабочее место. Для предупреждения нарушения зрения необходимо установить монитор компьютера так, чтобы экран не отсвечивал, а его верхний край находился немного ниже уровня глаз. Яркость и контрастность изображения также играет большую роль в сохранении зрения. Настройте дисплей так, чтобы знаки на экране были в десять раз ярче, чем фон.
4. **4 -** Перерывы в работе. Золотым правилом защиты от болезней глаз являются минутки отдыха во время длительной работы за компьютером или любой другой продолжительной деятельности глаз. Пятиминутные паузы следует делать через каждые 40 минут работы.

#### Другие методы профилактики

Сохранить хорошее зрение и предотвратить развитие серьезных офтальмологических болезней не так уж сложно. Помимо регулярного посещения окулиста рекомендуется предпринимать следующие действенные меры профилактики:

1. **1 -** Выполнять гимнастику для глаз. Специальные упражнения для зрения позволяют усилить кровоснабжение тканей глаза, повысить тонус, эластичность и силу глазных мышц, укрепить мышцы век, снять усталость. Сегодня можно найти огромное количество различных техник выполнения зарядки. Самая простая заключается в движении глазными яблоками при закрытых глазах в разные стороны, по кругу. Также рекомендуется смотреть на отдаленные объекты перед собой, переводя взгляд с одного предмета на другой. Можно мысленно описывать кончиком носа в воздухе буквы, цифры и фигуры.
2. **2 -** Усилить физическую активность. Занятия спортом укрепляют зрение и помогают восстановить его остроту на начальных этапах развития. Стоит отдать предпочтение тем видам физической активности, где необходима постоянная фокусировка глаз — теннис, бадминтон, баскетбол.
3. **3 -** Водные процедуры. Контрастный душ и умывание лица способствует улучшению кровообращения в сетчатке глаза. Альтернативой могут стать горячие и холодные компрессы, которые необходимо прикладывать по очереди к векам.
4. **4 -** Витамины для глаз. Для сохранения зрения рекомендуется употреблять в пищу апельсины, морковь, чернику, болгарский перец, бобовые и молочные продукты, яйца. В них содержатся полезные для зрительных органов витамины С, Е, цинк, омега-3 жирные кислоты.

### Профилактика нарушений зрения у детей

Чтобы сохранить зрение ребенка, во время учебы в школе рекомендуется несколько раз в год пересаживать кроху за разные парты. Так глаза малыша будут смотреть на доску под разным углом. Это поможет избежать перенапряжения зрительных органов, сухости глаз и, как следствие, — снижения зрения.

Оптимальным временем для игры на компьютере или планшете, а также просмотра телевизора без вреда для здоровья детей являются 1,5 часа в день. Дошкольникам сидеть за компьютером можно не более 30 минут в день. Кроме того, родителям стоит позаботиться об усилении физической активности крохи. Лучше, если малыш будет заниматься командными видами спорта. И конечно, для профилактики болезней глаз в рацион питания ребенка следует включить продукты, богатые витаминами. Раз в год необходимо обязательно показывать малыша окулисту.



# Пять самых распространенных болезней глаз

Та или иная из этих проблем подстерегает практически каждого из нас - как с ними справляется современная медицина

Сегодня, когда продолжительность жизни во всем мире растет, население в целом стареет, и одновременно все больше времени мы проводим за компьютером, количество глазных заболеваний идет вверх. В то же время медицина не стоит на месте и зачастую позволяет если и не излечить полностью, то как минимум скорректировать проблемы со зрением. Чаще всего врачи сталкиваются с пятью наиболее распространенными глазными болезнями.

**1. БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ)**

По оценкам экспертов, очки с отрицательными диоптриями для коррекции близорукости сейчас носят более 1,2 млрд человек во всем мире. В большинстве случаев люди плохо видят вдаль из-за увеличенной длины глазного яблока: при этом изображение предмета формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Соответственно, чтобы «дотянуть» до сетчатки, нужно приблизиться к объекту.

Основными причинами близорукости считаются:

- наследственность: если оба родителя страдают миопией, то шансы близорукости у ребенка составляют 50%;

- переутомление и перенапряжение глаз: большие нагрузки при работе на близком расстоянии, при плохом освещении, лежа и т.д.;

- травмы.

Современная медицина предлагает несколько методов коррекции близорукости. Самый безболезненный и безопасный - очки. Кстати, вопреки распространенному мифу, использование правильно подобранных очков, равно как и контактных линз, не ведет к прогрессированию миопии - такие данные приводит Национальный институт здоровья США.

Что касается хирургических способов, то сегодня используется несколько разных технологий проведения операций - выбор той или иной из них зависит от степени тяжести миопии и других индивидуальных особенностей пациента.

**2. ВОЗРАСТНАЯ ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ (ПРЕСБИОПИЯ)**

Эта проблема со зрением знакома примерно четверти населения Земли. Зачастую дальнозоркость настигает после 45 - 50 лет, когда снижается способность глазного хрусталика изменять кривизну. В результате изображения предметов начинают фокусироваться за сетчаткой, и приходится отдалять от себя тексты и другие мелкие объекты, чтобы разглядеть их.

Врачи считают, что возрастная дальнозоркость - это естественное, неизбежное последствие старения. В то же время все больше ученых сегодня склоняется к тому, что старение само по себе является нарушением работы организма сродни болезни, его можно замедлить и скорректировать, если вовремя начинать соответствующее лечение. Ну, а пока препараты-геропротекторы (защищающие от старения) еще проходят клинические испытания и не появились в аптеках, основным методом скорректировать дальнозоркость остаются старые добрые очки с «плюсовыми» диоптриями.

**3. КАТАРАКТА**

Эта болезнь связана с помутнением хрусталика глаза и в 90% случаев встречается у пожилых людей: в возрасте более 80 лет катарактой страдает большинство долгожителей. Опасность недуга заключается в высоком риске слепоты - неумолимые цифры (по оценке Всемирной организации здравоохранения) говорят о том, что около 19 миллионов человек во всем мире ослепли из-за катаракты.

На сегодня единственным действенным методом борьбы с катарактой является операция по удалению и замене поврежденного хрусталика. Каждый год проводится около 10 миллионов таких операций.

**4. ГЛАУКОМА**

Это еще одна распространенная болезнь, возникающая в пожилом возрасте. При глаукоме постоянно или периодически повышается внутриглазное давление, что со временем ведет к снижению остроты зрения, атрофии (отмиранию) зрительного нерва и в худшем случае - слепоте.

На сегодня глаукома считается неизлечимой, но можно достичь длительной ремиссии и затормозить развитие болезни путем грамотной терапии. Зачастую больным назначают капли для нормализации внутриглазного давления, в более сложных случаях применяются микрохирургические методы, в том числе с использованием лазера.

**5. СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА**

Эту проблему со зрением можно назвать всеобщей: синдромом «сухого глаза» нередко страдает и молодежь - особенно те, кто носит линзы и/или подолгу работает за компьютером, и люди зрелого возраста, у которых постепенно развивается возрастная сухость глаз.

Самые частые признаки заболевания, которое на медицинском языке называется «сухим кератоконъюнктивитом» - сухость, зуд, жжение, ощущение стянутости и «песка в глазах». Врачи предупреждают: если такие симптомы не проходят сами по себе, то запускать болезнь опасно - возможны осложнения вплоть до серьезного повреждения глаз и ослабления зрения.

Среди современных средств для снятия синдрома «сухого глаза» выделяются препараты на основе гиалуроновой кислоты. Например, массаж век с [Блефарогелем 1](https://crimea.kp.ru/go/http%3A/www.blefarogel.ru/), который можно купить в аптеке, улучшает кровообращение и обменные процессы в области глаз, а также позволяет повысить стабильность слезной пленки. Если вы будете проводить легкие массажи два раза в день, то можете избавиться от «сухости глаз» и снять ощущение усталости.

Также при проблемах с сухостью глаз рекомендуются теплые компрессы с [Блефаролосьоном](https://crimea.kp.ru/go/http%3A/www.blefarogel.ru/), в состав которого входят экстракт гамамелиса, экстракты ромашки, зеленого чая и вещество поливинилпирролидон, обладающее дезинтоксикационными свойствами и позволяющее очищать веки и ресницы от загрязнений. Компрессы снимают воспаления, усталость глаз и синдром «сухого глаза» благодаря восстановлению секреции слезной жидкости, которая может нарушаться при длительной работе за компьютером и ношении контактных линз.\

