

Всемирный день зрения

Дата в 2020 году: 8 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, а также пропаганды профилактики зрительной функции в 1998 г. ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения.



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 России на конец 2013 года насчитано 140899 слепого и слабовидящего населения страны. В среднем, на 100 тыс. чел. приходится 98 чел. с ограниченными возможностями.
- В РФ самым распространенным заболеванием зрительного органа является глаукома, наибольшее количество заболевших зарегистрировано на Урале.

- Масса глазного яблока человека равна 8 граммам.
- Диаметр глаза взрослого человека равен 3 см.
- Только у людей имеется белая склера глаз.
- Каждый 12 по счету мужчина страдает дальтонизмом.
- В среднем люди способны различить до нескольких тысяч оттенков цветовой гаммы, художники видят более миллиона.
- На основании проведенных исследований был доказан факт склонности к слепоте людей с голубыми глазами в период наступления старости.
- Зеленый цвет глаз встречается крайне редко, по статистике всего 2% людей на Земном шаре имеют данный цвет. А у 1% населения левый и правый глаз имеют разный цвет радужки.
- Информационные возможности глазных яблок заставляют головной мозг задействовать в работе более 65% всех ресурсов.
- Для адаптации зрения к яркому и тусклому свету пираты надевали специальную повязку, которая прикрывала один глаз.
- Со 100% вероятностью люди в возрасте 60 лет страдают герпесом органов зрения, данный факт может быть подтвержден только после вскрытия.

Всемирный день зрения отмечается во второй четверг октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Эта дата отмечена в календаре для привлечения глобального внимания к проблемам слепоты, нарушения зрения и реабилитации людей с нарушением зрения. В проведении Всемирного дня зрения принимают участие разные организации, связанные с этой проблемой. Этот день является также основным событием глобальной инициативы по профилактике слепоты «Видение 2020: право на зрение», созданной ВОЗ и Международным агентством по профилактике слепоты.

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

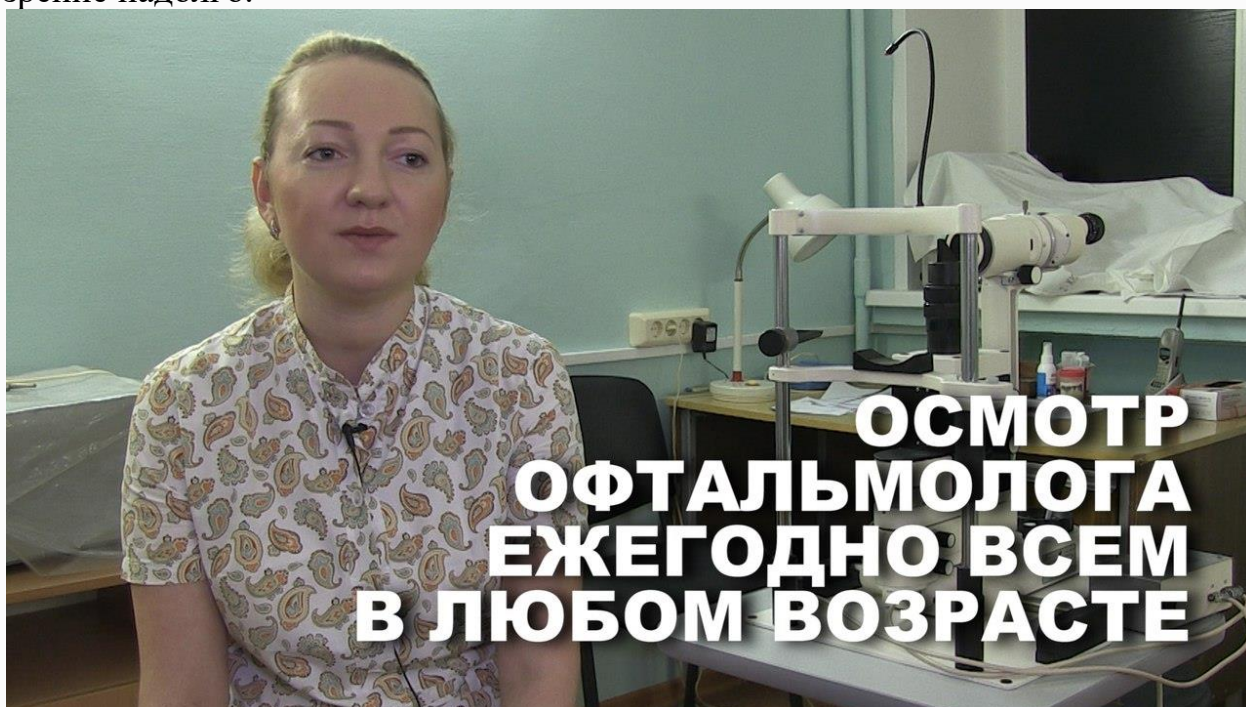
50 лет и старше. А поскольку в последние годы число пожилых людей увеличивается во многих странах, то и больше людей будет подвержено риску возрастных нарушений зрения.

Тем не менее, 80% случаев слепоты можно было бы избежать в случае своевременного лечения.

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.



Профилактика нарушений зрения

Профилактика нарушений зрения — это комплекс несложных мероприятий, которые помогут сохранить зрение на должном уровне на

долгие годы. Зная факторы, которые могут повлиять на остроту зрения и здоровье глаз, выяснив, так сказать, откуда ждать беды, можно составить свою систему профилактики.

Причины нарушения зрения

- Длительное напряжение глаз. Вызвать такое напряжение способно слишком яркое освещение, либо тусклое. Например, чтение при плохом освещении или работа за компьютером в темноте, когда на фоне общего отсутствия освещения, в глаза бьет яркий свет монитора.
- Слабые мышцы хрусталика глаза. В зависимости от того, из какого положения мы смотрим на предметы, находящиеся на различном расстоянии, мышцы хрусталика меняют его кривизну и позволяют нам хорошо рассмотреть их. На появление такой проблемы влияет не освещение, а длительное наблюдение за предметом с одного и того же расстояния. Например, при работе за компьютером, и длительном просмотре телевизора.
- Ухудшение кровообращения глаз. Причиной этого могут служить нарушения внутренних процессов в организме, которые может диагностировать только врач после осмотра.
- Сухость глаз. В результате длительного сосредоточенного просмотра страниц в интернете с мобильного телефона, чтения увлекательных книг и т. д. мы реже моргаем. Это способствует пересушиванию слизистой оболочки глаза.
- Ухудшение состояния сетчатки. Это происходит в результате ее старения. Сетчатка глаза содержит специальный светочувствительный пигмент, благодаря которому мы видим.

Среди факторов, влияющих на здоровье глаз, могут быть также наследственность, травмы глаз, возрастные изменения и некоторые вирусные заболевания.

Симптомы, сигнализирующие о необходимости обращения к специалисту

Главная мера профилактики нарушений зрения — это своевременный визит к врачу. Полезно проходить плановый осмотр, тем более, если у вас появились некие сомнения по поводу здоровья ваших глаз. Сигналами к тому, что пора показаться врачу могут стать следующие симптомы:

- Расплывчатое или нерезкое видение предметов, рассмотреть которые ранее для вас не представляло труда.
- Временная пропажа и затуманивание зрения.
- Излишняя слезоточивость и зуд в области глаз.
- Покраснение и боль в глазах.
- Боль в глазах от яркого света или при длительном напряжении глаз.

Питание как профилактика

Ни для кого не секрет, что важной частью профилактики любых недугов является правильное питание. Профилактика нарушения зрения не исключение. Для сохранения здоровья глаз, питание должно быть сбалансированным, полным витаминов, минералов и других необходимых веществ.

В качестве меры профилактики, обогатите свой рацион витаминами, такими как витамин А, В, Е, С, D. Также для склеральной оболочки глаза крайне важно присутствие в рационе кальция. Включите в свое питание продукты богатые такими минералами, как магний, калий, цинк и железо. Особенно будут полезны печень, мясо, кунжут, бобовые, тыквенные семечки и петрушка, а также рыба, чечевица, сыры, морепродукты и черный шоколад с высоким содержанием какао. Можно начать прием витаминно-минерального комплекса, выбор которого должен быть заранее согласован с врачом.

В качестве средств профилактики добавьте в рацион такие продукты, как тыква, морковь и сок петрушки. Морковь — прекрасный источник витамина А, сок петрушки положительно влияет на остроту зрения, а тыква богата каротином, который необходим при ослаблении зрения.

Также для здоровья глаз полезны мед, отвары шиповника и клюквы, гранатовый сок.

Что включает в себя система профилактики?

Система профилактики охватывает комплекс мер профилактики по восстановлению или сохранению здоровья глаз и остроты зрения. Например, профилактика заболеваний глаз в виде гигиенических мер, которые предотвращают занесение инфекции. Также система профилактики включает в себя список определенных правил, выполнение которых необходимо для сохранения здоровья зрения:

- При длительном нахождении за монитором компьютера, очень полезно время от времени устремлять взгляд на максимально отдаленный предмет, затем прикрывать глаза руками на несколько секунд, чтобы они оказались в полной темноте. Это поможет им расслабиться.
- Оборудуйте рабочее место правильным освещением. Свет не должен быть рассеянным, мерцающим, слишком ярким, тусклым или мигающим.
- Не переусердствуйте с использованием солнцезащитных очков в пасмурное или вечернее время, в помещении.
- Следите за своей осанкой. В некоторых случаях защемление нервов в шейном отделе позвоночника может спровоцировать снижение зрения.
- Старайтесь избегать трудно разборчивых, плохо напечатанных текстов. Это благоприятно повлияет и на зрение, и на состояние нервной системы.
- Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.

- Чрезмерное употребление алкоголя грозит повышением внутриглазного давления и риском развития катаракты. Ведите преимущественно здоровый образ жизни, откажитесь от пагубных привычек. Правильно питайтесь, пейте достаточно жидкости.

-

Гигиенические меры профилактики

- Не прикасайтесь грязными руками к лицу, не трите ими глаза.
- Не пользуйтесь одним полотенцем с людьми, имеющими инфекционные заболевания глаз.
- Средства гигиены должны быть только индивидуальными.
- Также лучше не делиться своей косметикой для глаз и не брать в пользование чужую. Например, тушь, подводку для глаз, кисти. Особенно это касается средств, обладающих жидкой текстурой, в которых могут скапливаться различные бактерии.
- Выбирайте высококачественную косметику, с безопасными составляющими. Время от времени очищайте кисти для макияжа проточной теплой водой или специальными средствами.
- Обязательно удаляйте макияж перед отходом ко сну.
- Если вы решили воспользоваться контактными линзами, помните, что подобрать их может только врач. Соблюдайте правила гигиены ношения линз: снимайте их перед сном, не забывайте регулярно менять. Используйте растворы для очистки высокого качества.

Физкультминутка для здоровья глаз

- Водите глазами, не поворачивая головы, вправо-влево по горизонтальной прямой. Сделайте 10 повторов.
- Затем сделайте 10 движений вниз—вверх вдоль вертикальной прямой.
- Столько же раз сделайте вращающие движения зрачками по часовой стрелке, затем против нее.
- Постарайтесь 20 раз как можно быстрее крепко зажмурить и раскрыть глаза.
- Постарайтесь вращать глазами так, чтобы траектория их движения образовывала восьмерку.
- Быстро поморгайте на протяжении 60 секунд, не напрягая сильно веки и глаза.

Профилактика нарушений зрения



- Зажмурьте глаза на 10 секунд
- Быстро моргайте в течение 5-10 секунд
- Сделайте несколько круговых движений глазами

□ Неотъемлемой частью профилактики нарушений зрения является регулярное посещение офтальмолога.

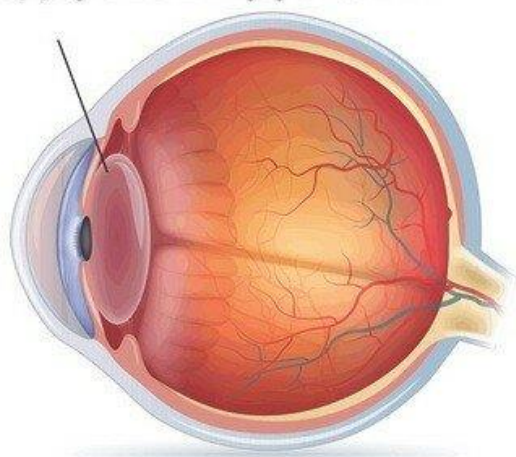
Проверять зрение здоровым людям необходимо не реже 1 раза в год, а людям с нарушениями зрения – 1 раз в полгода. Профилактический осмотр поможет предотвратить развитие заболеваний глаз, остановить развитие близорукости и прочих нарушений зрения.

Катаракта и глаукома это заболевания глаз которые всегда на слуху, но оказывается мало кто знает чем они отличаются.

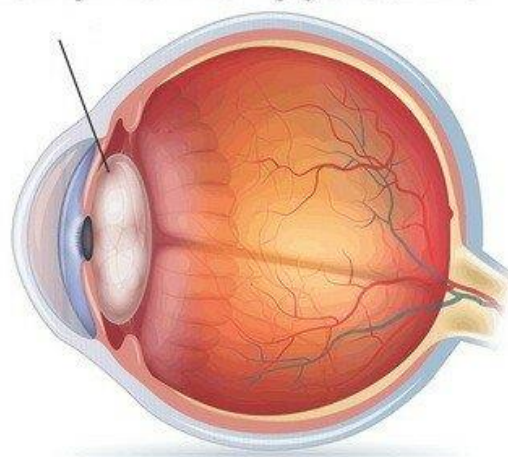
Катаракта это состояние при котором происходит помутнение хрусталика глаза вследствие этого теряется острота зрения, человек начинает замечать что очертания предметов стали размыты, возможно ощущение что все стало более тусклым, темным, появляется облачко, туман перед глазами, цвета становятся менее яркими, глаза быстро устают. Постепенно становится видно мутность хрусталика через зрачок. Человек теряет способность видеть.

КАТАРАКТА

Здоровый хрусталик

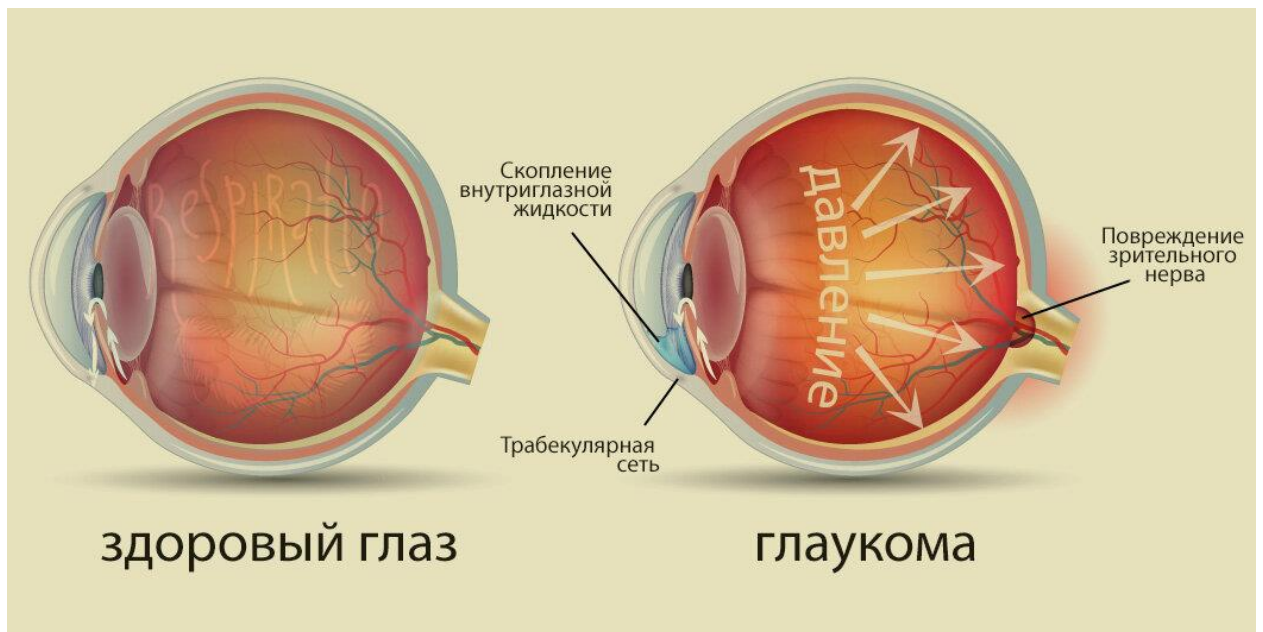


Помутнение хрусталика



Глаукома это заболевание при котором повышается внутриглазное давление. Повышенное внутриглазное давление вызывает сдавливание зрительного нерва и он постепенно отмирает, что в последующем приводит к слепоте. Заболевание годами протекает бессимптомно и иногда обнаруживается когда уже один глаз слепнет или наступают серьезные повреждение сетчатки и зрительного нерва. Человек может предъявляет жалобы на снижение остроты зрения, радужные круги перед глазами, жжение , резь, чувство тяжести в глазах, боли в области глаз.

Оба этих заболевания весьма распространенные и развиваются в основном после 40 лет, но иногда и в молодом возрасте и встречается даже у детей. Так же эти заболевание объединяет то что они могут длительно протекать бессимптомно, но одновременно с этим нанося непоправимы вред.



За первые 20-30 лет жизни мы привыкаем что организм здоров, нормально функционирует, справляется со всеми болячками и для этого ничего не приходится делать. С возрастом ситуация меняется. Для того чтобы сохранить здоровье требуется работать над собой - правильно питаться, заниматься физкультурой, наблюдать за самочувствием организма, регулярно проходить диспансеризацию, проходить периодические профилактические осмотры у узких специалистов, контролировать хронические заболевания. Будьте внимательны к себе и своим близким.

5 простых советов, как сохранить здоровье глаз

Глаза — важнейший из органов чувств. Именно поэтому так важно поддерживать здоровье глаз. Ежедневная работа за компьютером, современные гаджеты, экология, и просмотр телепрограмм до поздней ночи способны испортить наше зрение.

Что негативно влияет на зрение

- Напряженная работа за компьютером и постоянное вглядывание в экран телевизоров, телефонов, планшетов.
- Попадание в глаза прямых солнечных лучей. Ультрафиолетовое излучение солнца вызывает ряд негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты и повреждения сетчатки. Эту проблему частично могут решить солнцезащитные очки, которые уберегут глаза от воздействия вредных излучений, и повысят четкость изображения.
- Загрязнение окружающей среды также может оказать негативное влияние на зрение человека. В ходе исследований была выявлена зависимость между уровнем загрязнения воздуха и болезнями глаз.
- Стрессовые ситуации также влияют на глаза. Если вы часто нервничаете, то от этого состояния зрение может ухудшиться.

- Вредные привычки. Самым ярким примером является курение, которое увеличивает риск развития катаракты и дегенерации желтого пятна. Более того, процесс усвоения питательных веществ и витаминов у курильщиков происходит хуже, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки.
- Также следует воздержаться от потребления спиртных напитков, так как алкоголь обезвоживает организм, в том числе и структуры глаза.

Согласно последним исследованиям, почти **80% людей старше 55 лет имеют дефекты зрения или заболевания глаз**. Нарушения зрения часто являются не только естественным следствием старения, но и могут свидетельствовать о развитии серьезных заболеваний глаз, таких как глаукома, катаракта или системные заболевания, включая диабет и гипертонию.

Есть ли какой-нибудь универсальный метод для защиты глаз? К сожалению, нет. Старение зрения — необратимый процесс. На качество зрения влияет характер выполняемой работы, генетически обусловленные особенности, а также высокая физическая нагрузка и питание.

Тем не менее, существуют эффективные способы отсрочить процессы, которые приводят к ухудшению вашего зрения. Вероятно, наиболее важным из них является просто забота о своем здоровье.

5 советов о том, как позаботиться о собственных глазах, чтобы они служили нам как можно дольше:

1. Берегите здоровье всего тела. Глаз — очень чувствительный орган, на который влияет состояние всего нашего тела. Заботясь, например, о сердце, сердечно-сосудистой системе или почках, мы также косвенно заботимся о зрении.

2. Ешьте здоровую пищу. Вспоминая фразу «профилактика лучше лечения», стоит дополнить ежедневный рацион продуктами, которые позволят нам долгие годы наслаждаться хорошим зрением. Глаза нуждаются в правильных витаминах и питательных веществах, витамины группы В, витамины А, С, Е, цинк и омега-3 кислоты.

3. Тренируйте свои глаза. Глазную гимнастику можно выполнять где угодно, например, в течение нескольких минут отдыха от работы, и даже во время поездки на автобусе. Глазные упражнения, которые улучшают зрение, просты и не требуют финансовых затрат. Если вы делаете их каждый день, то можете эффективно заботиться о своих глазах.

Одно из таких упражнений — на мгновение посмотреть на объект, находящийся на расстоянии 30-40 см, а затем перевести глаза на более удаленный объект, например, дерево за окном. Кроме того, стоит делать движения глаз в вертикальной, горизонтальной и круговой плоскости.

5.Избегайте курения. Табачный дым чрезвычайно вреден для наших глаз. Лучше всего отказаться от этой пагубной привычки.

1.Какое у тебя зрение?

- а) хорошее**

а) да б) нет в) не всегда

а) да б) нет в) не всегда

а) да б) нет в) не всегда

а) да б) нет в) не всегда

а) да б) нет в) не всегда

а) да б) нет в) не знаю

Да (+) нет (-) не знаю (•)

а) принимать витамины для глаз

в) сидеть у телевизора и компьютера сколько захочешь

г) чаще бывать на свежем воздухе

д) соблюдать советы врача

е) носить очки только в школе, а дома снимать

ж) посещать кабинет врача-офтальмолога для прохождения курса лечения

3) сидеть на уроках низко наклоняясь за партой, чтобы лучше видеть, что ты читаешь и пишешь

и) соблюдать режим дня