

11 октября — Всемирный день зрения

Всемирный день зрения (World Sight Day) отмечается во второй четверг октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В 2018 году праздник приходится на 11 октября. Всемирный День Зрения отмечается в рамках реализации Глобальной программы по борьбе со слепотой «Зрение 2020: Право на зрение» Международного агентства по профилактике слепоты (International Agency for the Prevention of Blindness, IAPB) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)..



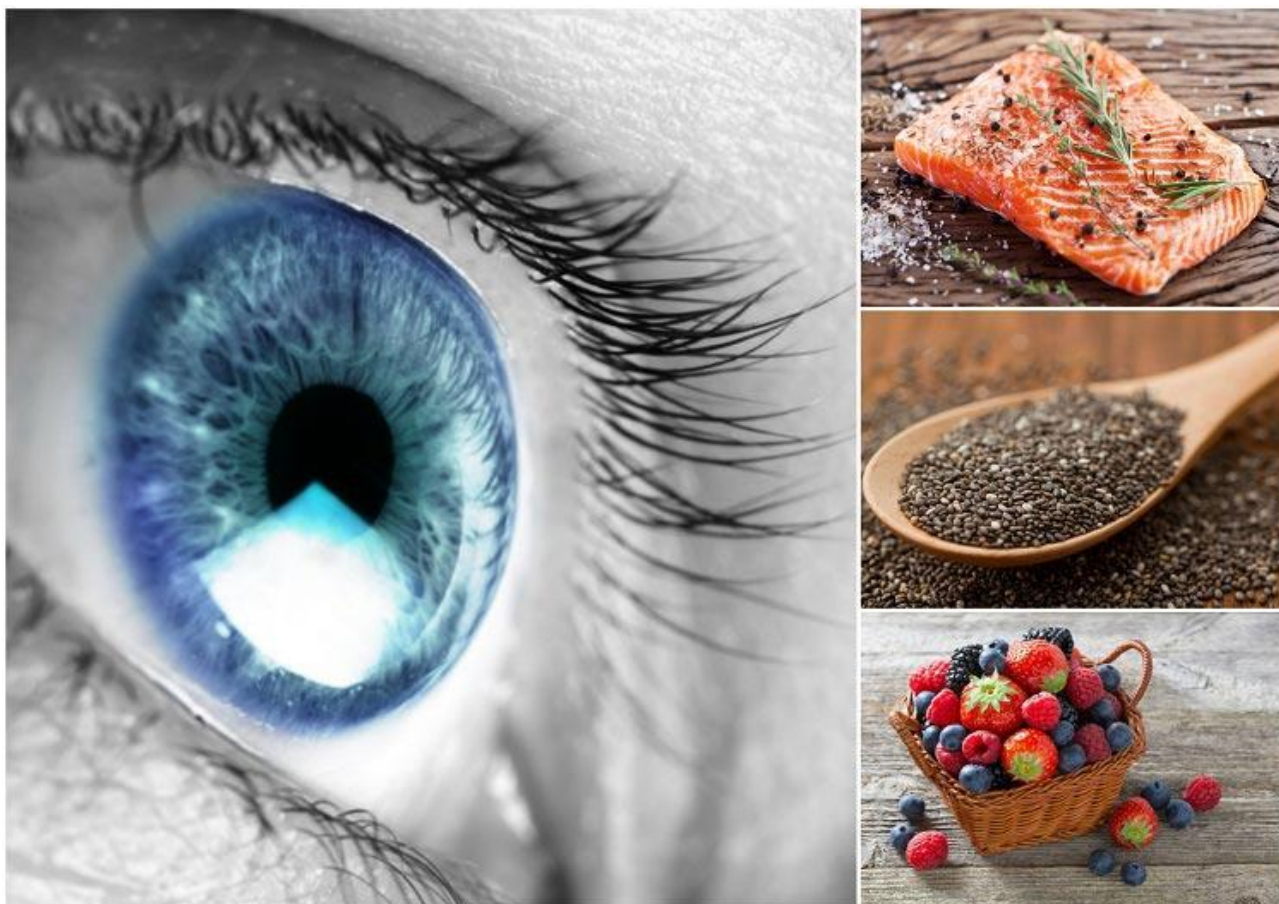
Статистика

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире насчитывается около 37 миллионов слепых людей и 124 миллиона человек с плохим зрением. В глобальных масштабах основными причинами нарушения зрения являются: нескорректированные аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость или астигматизм) — 43%; катаракта (помутнение хрусталика глаза, препятствующее прохождению лучей света в глаз и приводящее к снижению остроты зрения) — 33%; глаукома (группа глазных заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва) — 2%..

По данным независимых источников сегодня в России от различных заболеваний глаз страдают около 15,5 миллионов человек. Кроме того, почти каждый второй житель РФ имеет те или иные нарушения зрения. Чаще всего первые проблемы со зрением появляются за школьной скамьей. Так, если при

поступлении в школу нарушения зрения наблюдаются у 4% детей, то к окончанию обучения эта цифра возрастает до 40%. Интересные факты 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. Здоровье глаз: профилактика К мерам профилактики глазных болезней относится не только посещение офтальмолога, но и соблюдение несложных правил, которые помогают сохранить хорошее зрение. Специалисты советуют отказаться от курения. Никотин губительно влияет на зрение. Кроме общеизвестных болезней дыхательных путей и всего организма, он расширяет сосуды, а потом сужает, нарушая питание глаза. А это может привести к ишемии сетчатки и уменьшению кровоснабжения органа.

Людам с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогают шиповник (настой, отвар), клюква.



Негативное влияние на глаза оказывают искусственный свет, светящиеся экраны телевизора и компьютера, электронные игры. Необходимо, чтобы

рабочее место было достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Для тех, кто пользуется компьютером, рекомендуется использование современного монитора и качественных программ. Сохранить зрение при работе за компьютером позволят небольшие ежечасные паузы для отдыха глаз и специальная гимнастика.

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- Упражнение № 1. Смотрим в окно. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
- Упражнение № 2. массаж. Делаем «взгляд испуганного человека». Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз.
- Упражнение № 3. Гидромассаж. Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Снять усталость глаз вечером после работы помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

Причины сходить проверить зрение:

- Вы еще не проверяли зрение в этом году
- Вы проводите более 6 часов в день за компьютером
- Вы всегда стремитесь жить на 100% и берете от жизни все

Всемирный день зрения – отличный повод, задуматься о той важной роли, которое играет зрение в нашей жизни, и посетить специалиста по коррекции зрения для профилактического осмотра глаз и проверки зрения.

Вы можете проверить зрение в салонах оптики. На сегодняшний день там работают первоклассные специалисты, которые проведут проверку зрения и при необходимости назначат коррекцию очками или контактными линзами.