

20 – 24 февраля 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире около 2,2 млрд человек страдают нарушением ближнего или дальнего зрения. По меньшей мере у 1 млрд из них, т.е. почти у половины, нарушение зрения можно было предотвратить или еще можно скорректировать.

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни.

Глаза – это одни из самых важных органов чувств, человек с их помощью получает до 90% информации. От правильного функционирования глаз зависит качество жизни, способность работать и обслуживать себя.

Состояние здоровья наших глаз зависит от многих факторов. На некоторые из них, мы, к сожалению, повлиять не можем, – это генетический фактор и окружающая среда.

Доказанным вредом для глаз обладают компьютеры, ноутбуки, планшеты и другие гаджеты. Чтобы быстро и ощутимо ухудшить зрение, достаточно пользоваться ими ежедневно, по несколько часов подряд. Ухудшить зрение практически моментально способно попадание в глазные яблоки агрессивных соединений. Подобный вред могут нанести разные виды бытовой химии: стиральные порошки, средства для мытья окон и чистки духовок и т.д.

Но очень многое для сохранения зрения зависит от нас самих. Это нормальное полноценное питание, гимнастика глаз, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни, благоприятные условия труда и отдыха. Все эти условия выполнять вполне реально, и поэтому думать о сохранении здоровья глаз необходимо как можно раньше.

Рекомендуется также 1-2 раза в год посещать офтальмолога, который поможет вовремя обнаружить изменения в работе органа зрения. Помните, что многие заболевания глаз, обнаруженные на ранних сроках, можно вылечить.



Как сохранить зрение в отличном состоянии до глубокой старости?

С возрастом зрение портится у всех, но чтобы избежать раннего ухудшения зрения, нужно соблюдать несколько несложных правил:

- Защищайте глаза от ультрафиолетового излучения и прямого попадания света, иначе можно повредить сетчатку. Для этого желательно использовать специализированные темные очки, как за рулем, так и на пляже.
- Снижайте яркость экрана смартфона и монитора компьютера. Особенно это важно, когда в помещении темно – резкий контраст яркости создает большую нагрузку на глаза.
- Контролируйте давление и уровень холестерина в крови. Сочетание гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Это чревато окклюзией ее центральной артерии, который полностью нарушает зрение в пораженном глазу.
- Чаще гуляйте на свежем воздухе. Это позволяет расслабить глаза, обеспечивает головной мозг кислородом. Особенно полезно гулять в парках и скверах, где много зелени.
- Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки. У людей с вредными привычками чаще наблюдается нарушение цветовосприятия, снижение остроты зрения. Поэтому откажитесь от пагубных привычек.
- Употребляйте достаточное количество продуктов содержащих витамины А, В, С, D, Е. Полезно кушать чернику, морковь, смородину. Жирные кислоты Омега-3 уменьшают риск развития синдрома сухого глаза и воспалительных заболеваний глаз.
- При длительной работе за компьютером делайте 10-15-минутные перерывы каждый час. Выполняйте гимнастику для глаз к таким упражнениям можно отнести частое моргание, закрывание глаз на несколько секунд. Так же во время работы за компьютером необходимо следить за хорошим освещением и правильной осанкой.