24 сентября - Всемирная неделя сетчатки глаза

Всемирная неделя сетчатки глаза проводится во всем мире 24 сентября, начиная с 2010 года. Во многих городах организуют мероприятия, направленные на повышение осведомленности о заболеваниях глаз. МЕДИНФО 72 в этой статье расскажет вам, как сохранить зрение на долгие годы.

Одна из актуальных проблем современных технологий – они существенно влияют на зрение большей части населения. Все мы часами проводим время перед экранами и мониторами. Но все ли знают о важных правилах, способных помочь сохранить зрение как можно дольше?

• Солнцезащитные очки – не дань моде, а настоящая необходимость. В самые солнечные дни берегите глаза от ультрафиолета особенно тщательно – носите очки, чтобы не повредить сетчатку и снизить риск развития катаракты.

• Не злоупотребляйте каплями для глаз. Возможно, вы считаете, что регулярное использование капель может устранить сухость глаз. Но не все знают, что в таких препаратах часто содержатся консерванты, которые при частом использовании могут навредить.

• При работе за компьютером или чтении электронной книги старайтесь чаще отрывать глаза от предмета внимания и смотреть вдаль.

• Чтобы ваши глаза получали достаточно кислорода, не стоит спать в контактных линзах. Внимательно относитесь к специальным растворам для очистки контактных линз – не стоит промывать их обычной водой.

• Чтобы не подвергать глаза риску занесения инфекции, смывайте макияж сразу же по возвращении домой.

• И снова вредные привычки. Доказано, что курение препятствует способности организма поставлять питательные вещества и кислород в ткани глаз – а это прямой путь к катаракте.

• Старайтесь регулярно посещать окулиста. Особенно если у вас часто проявляются симптомы вроде красноты глаз, чувствительности к свету, затуманенность зрения и другие.

Берегите зрение, чтобы видеть красоту этого мира!