Видеть мир во всей красе: Всемирный день зрения

Всемирный день зрения отмечается ежегодно во второй четверг октября по решению ВОЗ в рамках реализации глобальной программы по борьбе со слепотой «Зрение-2020: право на зрение».

МЕДИНФО 72 провел блиц-опрос с заведующей отделением глаукомы тюменского областного офтальмологического диспансера, врачом-офтальмологом высшей категории, к.м.н. **Светланой Шатских**:

– Светлана Васильевна, говорят, в наше время пациентов с проблемами зрения стало больше. Так ли это?

– По моим наблюдениям, количество пациентов не изменилось. Сейчас некоторые заболевания стало проще выявить с помощью усовершенствованных методов диагностики.

– Какую роль играет наследственность при глазных заболеваниях?

– Большое. Множество глазных заболеваний считаются генетически предопределенными: глаукома, макулярная дегенерация, близорукость.

– Может ли стресс вызвать падение зрения?

– Теоретически стресс может вызвать спазм сосудов головы и сетчатки, при этом возможно снижение зрение, но это кратковременное явление. После снятия стресса острота зрения восстановится.

– При плохом зрении лучше носить очки или линзы?

– Разницы нет. Но если это касается детей, то считается, что линзы больше подходят, так как при этом падение зрения менее прогрессирует. По некоторым показаниям контактные линзы могут быть назначены ребенку даже в возрасте шести месяцев. Взрослый человек может выбирать между очками и линзами, исходя из собственного комфорта и удобства.

– Какие советы Вы можете дать людям, стремящимся сохранить свое зрение?

– Считается важным соблюдать правильный режим зрительных нагрузок. Для сохранения зрения ребенка следует совершать ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе, так

как это улучшает дыхание, кровоток головы и глаз, поэтому понижается риск снижения зрения. Также не стоит забывать о правильном сбалансированном питании, которое содержит необходимое количество витаминов.

Стоит отметить, что с возрастом у людей все больше возрастает угроза развития глаукомы. Чтобы избежать этого неприятного заболевания, следует придерживаться нескольких нехитрых правил, которыми делится тюменский ОБЛАСТНОЙ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР:

* Работайте столько, сколько позволяет возраст и общее состояние здоровья, не напрягайтесь.
* Избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать, составляет 10 кг.
* Перегрузкой для вас может стать даже прополка грядок, если вы работаете в наклон. Что бы вы ни делали, не сидите с наклонной головой и при плохом освещении.
* Жидкость нельзя выпивать сразу больше стакана. Чай даже полезен, так как содержащийся в нем кофеин улучшает кровообращение в тканях глаз. Не возбраняется и чашечка натурального кофе.
* Если вы курильщик – бросьте курить немедленно! Никотин вреден для ваших глаз.
* Не носите тугих воротничков, галстуков и всего, что затрудняет кровообращение в области головы и шеи.
* Для вас очень важен хороший сон. Помогут уснуть вечерние прогулки, 2-3 чайные ложки меда с теплой водой, теплые ножные ванны.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

* Вес глаза составляет примерно 7 г, а диаметр глазного яблока практически одинаковый у всех здоровых людей и равен 24 мм.

* Все дети рождаются с серо-голубыми глазами, и только спустя два года глаза приобретают свой настоящий цвет.

* Всего 2% населения Земли имеют зеленые глаза.

* Рисунок радужки глаза у человека индивидуален – по нему можно идентифицировать личность.

* Человек в среднем моргает через каждые 4 секунды (15 раз в минуту), время моргания — 0,5 секунды.

* Женщины моргают примерно в два раза чаще, чем мужчины.

* Карие глаза на самом деле голубые, но под коричневым пигментом.

* Все дети при рождении — дальтоники.

* В среднем за всю жизнь человек видит около 24 миллионов разных изображений.

Видеть мир своими глазами – огромное счастье, но мы часто воспринимаем это как что-то само собой разумеющееся. Давайте ценить свое зрение, заниматься гимнастикой для глаз и не

перегружать глаза многочасовой непрерывной работой за компьютером. Будьте здоровы!