

Основная задача этого дня – привлечение широкого общественного внимания к проблемам заболевания органов зрения и их профилактике. Человек воспринимает 90% информации из окружающего мира через зрение. Потеря зрения является огромной потерей во всех сферах жизни человека.

По данным ВОЗ около 80 % случаев слепоты можно было бы избежать, если бы пациенты окулистов вовремя получили необходимое лечение. Около 180 миллионов людей в мире являются инвалидами по зрению, около 45 миллионов из них – слепые. Каждые 5 секунд в мире слепнет один человек. Каждую минуту на Земле слепым становится один ребёнок. По оценкам специалистов эти цифры могут удвоиться к 2020 году в связи с тем, что население Земли увеличивается и стареет.

На сегодняшний день в России насчитывается около 30 тысяч незрячих.

Показатели первичной заболеваемости населения Республики Алтай по болезням глаза и его придаточного аппарата на протяжении последних 3-5 лет превышают средние показатели по Российской Федерации. В структуре первичной заболеваемости населения нашего региона в целом, а также в отдельных возрастных группах они относятся к ведущим нозологиям, занимающим 2-4 ранговые места. Среди взрослого населения региона болезни глаза и его придаточного аппарата являются одними из приоритетных (10% от общего числа впервые выявленных заболеваний), в группе подростков на заболевания глаза приходится 8% (третье ранговое место), среди детей – 3% (четвертое ранговое место).

Наибольший удельный вес в структуре впервые выявленных в 2016 г. болезней глаза и его придаточного аппарата, как среди всего населения, так и в отдельных возрастных группах, занимают конъюнктивит и миопия: все население – 36,5% и 12%, дети – 49,1% и 11,5%, подростки – 25,3% и 18,6%, взрослые – 33,8% и 11,6% соответственно. На третьем месте у детей и подростков - астигматизм (5,2% и 7,6%), взрослого населения – катаракта (11%).

Хорошее зрение в любом возрасте значительно улучшает качество жизни. В силах каждого человека приложить небольшие усилия, чтобы сохранить здоровье глаз. Для этого нужно завести несколько полезных привычек:

- **Защищайте глаза солнцезащитными очками.** Ультрафиолетовое излучение солнца ускоряет развитие катаракты и макулярной дегенерации, а также вызывает повреждение роговицы. Качественные солнцезащитные очки задерживают ультрафиолетовые лучи типов А и В, а также уменьшают яркие блики, повышая четкость изображения.

- **Не курите.** Курение — это один из самых сильных раздражителей, приводящих к синдрому сухого глаза. Употребление табака может привести к развитию катаракты и увеличивает риск дегенерации желтого пятна. Кроме того, у курящих хуже усваиваются питательные вещества и витамины. Это негативно сказывается на состоянии [зрительного нерва](#) и может привести к потере зрения.

- **Откажитесь от алкоголя.** Алкоголь обезвоживает организм, в том числе и глаза. Если вы употребляете алкоголь регулярно, у вас больше шансов на развитие синдрома сухого глаза. А употребление больших доз алкоголя приводит к токсической амблиопии — болезни зрительного нерва и нарушению зрения.

- **Следите за уровнем сахара в крови.** Регулярное употребление жирных и сладких продуктов приводит к сильным колебаниям уровня сахара в крови и, как следствие, к развитию диабета второго типа. С этим недугом связаны такие серьезные заболевания глаз, как диабетическая ретинопатия, глаукома и катаракта. Колебания сахара в крови могут также привести к изменениям в хрусталике и снижению зрения.

- **Контролируйте давление и уровень холестерина в крови.** Повышенное давление может вызвать гипертоническую ретинопатию. Без лечения это заболевание приводит к слепоте. Кроме того, высокое давление повышает риск развития глаукомы и макулярной дегенерации. Сочетание гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Высокое артериальное давление может спровоцировать разрыв сосудов глазного дна с последующим кровоизлиянием и отслойкой сетчатки глаза, это может привести к полной потере зрения в пораженном глазу.

- **Ешьте продукты, богатые антиоксидантами.** Регулярное употребление продуктов,

богатых антиоксидантами и цинком, значительно снижает вероятность макулярной дегенерации и замедляет развитие катаракты. Витамин А защищает сетчатку и улучшает цветовое и ночное зрение. А жирные кислоты Омега-3 уменьшают риск развития синдрома сухого глаза и воспалительных заболеваний глаз.

- Регулярно проверяйте зрение. Это довольно простая и быстрая процедура. Регулярное обследование у офтальмолога позволяет вовремя заметить начало развития глазных болезней. Многие заболевания глаз, обнаруженные на ранних сроках, полностью вылечиваются.

Помните: здоровье глаз зависит от состояния всего организма. Правильное питание, контроль за давлением, уровнем холестерина и сахара в крови, а также отказ от вредных привычек помогут сохранить хорошее зрение до преклонных лет.