

В 2018г. Всемирный день зрения отмечается 11 октября.

Ежегодно во второй четверг октября мировое сообщество обращает внимание на проблему слепоты и нарушений зрения. Эта дата официально признана Всемирным днём зрения. Всемирная организация здравоохранения не только стала инициатором праздника, но и проводит специальную программу «Зрение 2020: Право на зрение», имеющую глобальные масштабы. Задачами программы является снижение частоты глазных заболеваний (в частности катаракты, которая с каждым годом «молодеет»), профилактика нарушений зрения, помощь и реабилитация для слепых и слабовидящих, обеспечение нуждающихся оптикой.

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 мнению ВОЗ, 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.

Обладать хорошим зрением исключительно важно для каждого человека. Глаз является одним из самых драгоценных органов человека, а зрение - одно из удивительных даров природы.

Сохранять хорошее зрение, необходимо с раннего детского возраста, и особенно в годы школьного обучения, бережно относиться к глазам. Известно, что количество детей с пониженным зрением увеличивается по мере перехода из класса в класс. У школьников чаще всего развивается близорукость, которая, не бывает высокой, но у некоторых детей при неблагоприятных условиях внешней среды, близорукость продолжает прогрессировать и может достигнуть такой степени, при которой обучение в массовых школах становится невозможным.

Важно соблюдать рекомендации по охране зрения у детей: домашние занятия учащихся: первых, вторых классов должны продолжаться не более 1,5-2 часов, учащихся третьих, четвертых классов - не более 2 часов и старших школьников не более 3,5 - 4 часов. Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 5-10 минутные перерывы.

Регулярная проверка зрения специалистом поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики. Врач может подсказать также возможные методы коррекции зрения. К тому же не стоит забывать и о мерах профилактики глазных болезней. Так, врачи советуют отказаться от курения, поскольку никотин губительно влияет на зрение; регулярно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень; поменьше времени проводить перед телевизором и за игрой в электронные игры; а при работе за компьютером использовать современный монитор и качественные программы.