

Всемирный день зрения

По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Всемирный день зрения отмечается во второй четверг октября.

Как сохранить зрение?

Какие конкретные действия могут оказать поддержку уже ослабленному зрению, а здоровым глазам – помочь продлить данное состояние на годы?

В первую очередь – это обеспечение правильного, сбалансированного питания для нормального функционирования органов зрения. Как известно, глаза любят больше всего на свете ретинол. Витамин А содержится в большом количестве в ягодах черники, куриных яйцах, сливочном масле. Но есть и другие витамины, не менее полезные для глаз: аскорбиновая кислота, В2 и бета-каротин, превращающийся в организме человека в уже упомянутый ретинол, он является антиоксидантом, убивающим свободные радикалы в сетчатке глаза, и содержится в моркови, облепихе, помидорах, листовой зелени.

Антиоксидантными свойствами обладают Омега-3 жирные кислоты, жизненно важные для нормального самочувствия сетчатки глаза наравне с бета-каротином, лютеином и зеаксантином. Первые можно почерпнуть в красной рыбе, оливковом масле, богатом ко всему прочему и витаминами группы В; вторые – в тыкве, шпинате. Витамин С содержится в клюкве, плодах шиповника, смородине.

Если желаете сохранить зрение, очень важно избавиться от вредных привычек, губительных для здоровья глаз.

Каким образом курение и злоупотребление алкоголем влияют на зрение?

Никотин и другие токсические компоненты сигаретного дыма вызывают повреждение сетчатки и зрительного нерва, провоцируют воспаление слизистой оболочки глаза, нарушают функцию световосприятия. Курение в ряде случаев способно лишить человека зрения, не зря ведь офтальмологи оперируют понятием «табачная слепота».

Что касается алкоголя, то он является разрушителем головного мозга на нейронном уровне. Под воздействием горячительных напитков страдает зрительное восприятие окружающего мира, значительно снижается его уровень и качество. Термин «интоксикация зрительного нерва» уже давно существует в медицинской практике.

Как и любой другой орган, глаз утомляется при определённых нагрузках. А потому следует щадить зрение, чтобы предотвратить плачевные последствия. Если читаете книгу - соблюдайте минимальное расстояние от глаз до предмета внимания (это 30-35 см). Смотрите телевизор - не сидите слишком близко к экрану (минимум 2 м). Приходится часто и длительно работать за компьютером – спустя каждые 40 минут занятий отдыхайте, по крайней мере, 10 минут. После зрительной нагрузки делайте гимнастику для глаз.

Если у вас плохое зрение, и врач-офтальмолог выписал для коррекции очки, не стесняйтесь носить их. Тем более что всегда есть более удобная и привлекательная внешне альтернатива – контактные линзы.

Помните, что регулярное посещение офтальмолога и соблюдение несложных правил жизнедеятельности помогут вам сохранить хорошее зрение надолго.

