**Белая трость - это «глаза» незрячих людей.**

**15 октября Международный день белой трости** - это не праздник, это знак беды, напоминающий обществу о существовании рядом людей с ограниченными физическими возможностями, о помощи и о солидарности..

История белой трости началась в 1921 году, когда потерявший зрение англичанин покрасил свою палку в белый цвет, чтобы отличаться от прохожих с обычными тросточками.
По данным статистики в мире слепотой поражены 36 миллионов человек, более 250 миллионов человек имеют пониженное зрение, около 65% всех людей, страдающих от нарушений зрения, — люди в возрасте 50 лет и старше.

В связи с ростом и старением населения будет возрастать риск нарушения зрения у ещё большего числа людей.

Звук от удара тростью о тротуар позволяет незрячему человеку понять, где находятся высокие препятствия — деревья, дома, автомобили, столбы, скольжение трости по дороге помогает «увидеть» низкие препятствия — бордюры, люки, ямы, ступеньки.

Хорошее зрение с первых минут жизни, бесценный дар природы человеку, который нужно беречь всю жизнь. Благодаря зрению люди получают до 90% информации, которую воспринимают из внешнего мира.

Большинство проблем со здоровьем у человека закладывается в раннем детстве, поэтому специалисты настаивают на проведении ранней диагностики глазных патологий.

Качество жизни людей с нарушениями зрения зависит от многих факторов: наличие мер профилактики и лечения, доступ к восстановлению зрения, столкновение человека с проблемами, связанными с недоступностью зданий, транспорта и информации.

Потеря зрения может происходить постепенно (ассоциирована с какими-либо заболеваниями) или резко. Полная или частичная утрата зрения может возникать по разным причинам.

Чаще всего слепота развивается на фоне диабетической ретинопатии, [катаракты](https://www.obozrevatel.com/health/diseases/38526-vrach-obyasnila-prichinyi-poyavleniya-kataraktyi-v-rannem-vozraste.htm), дегенерации желтого пятна, изменения проницаемости роговицы, трахомы, [глаукомы](https://www.obozrevatel.com/health/ophthalmology/6-priznakov-glaukomyi.htm), травмах, воздействия ядовитых веществ, [инфекционного поражения глаз](https://www.obozrevatel.com/health/medical/06589-med-spas-muzhchinu-ot-hronicheskoj-infektsii-glaz.htm) и др. причины.

Возникновение патологии у детей может быть ассоциирована с нехваткой витаминов группы А, врожденной ретинопатией или катарактой.

Страдающие слепотой пациенты не могут различать цвета, размер и форму объектов, их нахождение в пространстве, что усложняет их передвижение.

Часто слепота, связана с отсутствием у пациента зрительного восприятия, иногда может наблюдаться и сохранение остаточного зрения или ощущение света. У большинства людей, страдающих слепотой, наблюдается усиление ориентации на звук.

Специалисты выделяют несколько видов специфической слепоты, для которой характерна частичная потеря зрения:

дальтонизм – полная или частичная невозможность распознавать оттенки цветов либо сами цвета;

 куриная слепота – невозможность видеть в сумерках;

 снежная слепота – временное нарушение, связанное с частичной или полной потерей зрения (воздействие на орган зрения ультрафиолетового излучения ).

Диагностировать слепоту может только врач специалист.

 Существуют эффективные меры, позволяющие предотвращать и лечить глазные болезни (ношение очков или линз, хирургические операции по удалению катаракты, применение медикаментозных препаратов и др).

При многих видах слепоты пациенту можно восстановить зрение (до 80% случаев нарушения зрения в мире считаются предотвратимыми).

1.Обратимой является патология, возникшая на фоне катаракты, воспалительных, инфекционных поражений глаз, в этом случае восстановление зрения наступает после выздоровления пациента.

2.При острой слепоте, вызванной отслойкой сетчатки, зрение восстанавливается после хирургического лечения заболевания.

3. Если болезнь возникла вследствие кровоизлияния в мозг или повреждения зрительного нерва, то потеря зрения считается необратимой. В этом случае больной требует помощи психолога и нуждается в обучении передвижения без зрительного контроля.

Предупреждение развития слепоты заключается в своевременном лечении заболеваний глаз, соблюдении правил личной безопасности при выполнении манипуляций, ассоциированных с высоким риском травматизации, соблюдении гигиенических зрительных норм.

Для предупреждения развития слепоты пациенты, относящиеся к группе риска должны систематически проходить осмотр у врача офтальмолога.

 Положительное влияние на здоровье глаз оказывает употребление: бета каротина, витаминов С, Е, цинка, калия, омега-3 жирных кислот и др (брокколи, брюссельская капуста, щавель, шпинат, апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, мясо, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм, бобовые, вода в достаточном объёме).