**Сохранить зрение до старости**

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

По данным статистики в мире слепотой поражены 36 миллионов человек, более 250 миллионов имеют пониженное зрение, около 65% 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.

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.

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

Потеря зрения может происходить постепенно (ассоциирована с какими-либо заболеваниями) или резко.

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, [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.

Период функциональной неустойчивости органа зрения совпадает с возрастом поступления ребёнка в школу – 6-7 лет, но к этому периоду около 5 процентов детей уже имеют проблемы со зрением.

**В группу риска попадает каждый ребенок, который во время обучения ведет малоактивный образ жизни, часто болеет простудными заболеваниями, редко бывает на свежем воздухе.**

 Глаза человека от чрезмерных усилий и напряжения утомляются и снижают эффективность своей работы, регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, к развитию близорукости (.**каждому 4-му ребенку в возрасте 6 - ти лет ставят диагноз «близорукость» или предшествующее ей состояние).**

Среди внешних факторов, способных ухудшить зрение ребенка, на первом месте находится телевидение. По мнению специалистов, для ребенка до 7-ми лет время просмотра телепередач не более 40 минут в день, расстояние до экрана - не меньше 5-ти диагоналей экрана.

Специалисты напоминают, что любая увеличенная нагрузка для глаз (даже в игровой форме), может привести к ухудшению не установившегося зрения ребенка.
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.

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.

 Профилактику нарушений зрения необходимо начинать с 2-х лет в виде игры (периодически моргать, сохранять осанку, не давать возможность надолго концентрировать внимание на одном предмете, чаще менять взгляд с дальних предметов на ближние и наоборот, закрывать глаза и совершать круговые движения глазами вправо, влево, не открывая их).

 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).

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.