

Учрежденный Всемирной организацией здравоохранения в 1998 году, Всемирный день зрения стал ежегодным праздником. Цель проводимого **во второй четверг октября** праздника – привлечение внимания властей и граждан всего мира к вопросам сохранения зрения и обеспечения доступности медицинских офтальмологических услуг для всех нуждающихся.

Медицинские работники бьют тревогу: медицинская статистика последних лет стабильно выявляет у человечества серьезные проблемы со зрением, всё большее количество случаев инвалидности по зрению приходится на молодёжь. Причём третья часть случаев при своевременном обращении пациента излечима - современные методики и технологии позволяют сделать это очень эффективно. С нынешней динамикой заболеваний к 2020 году количество ослепших составит 1-2% человечества – это очень высокий показатель. Каждую минуту на нашей планете слепнет ребенок, каждые шесть секунд – взрослый.

Факторов, негативно влияющих на способность видеть, немало: естественное старение; телевизор, компьютер, сенсорные телефоны и прочие дисплейные гаджеты; 3D-технологии; вредные привычки, бедное витаминами питание и нарушенный обмен веществ; плохая экологическая обстановка, стрессы, несвоевременное обращение к врачу вследствие невнимания к своему здоровью или недоступности помощи специалиста и многое другое.

Одним из способов профилактики заболеваний глаз является правильное питание. Многие считают, что болезни глаз можно вылечить, употребляя витамины и определённые продукты.

Офтальмологи отмечают, что это утверждение не совсем верно, потому что состояние глаза определяется при рождении человека и характеризуется анатомическими особенностями человека. Витамины крайне важны, но в лечении глазных болезней нельзя уповать только на них, хотя как средство профилактики и в комплексной терапии они достаточно действенны. Постоянное употребление продуктов, которые содержат необходимые витамины, улучшает зрение на 7,0–20%. Здесь важно не количество потребляемых за один раз витаминов, а регулярность их получения, поскольку известно, что витамины требуются человеку только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх того, из него выводится.

Для того, чтобы глаза оставались здоровыми, им необходимы следующие витамины и микроэлементы:

Витамин А - предотвращает дегенеративные изменения в сетчатке глаз и улучшает остроту зрения.

Витамин С – улучшает тонус и микроциркуляцию в тканях глаз.

Витамин Е – предотвращает развитие близорукости и помутнения хрусталика.

Витамины группы В – улучшают работу зрительного нерва, участвуют в усвоении других витаминов.

Витамин D и полиненасыщенные жирные кислоты класса омега предотвращают развитие дегенерации сетчатки.

Калий необходим для кислотно-щелочного равновесия в организме.

Кальций входит в состав клеток и тканевой жидкости. Обладает противовоспалительным действием.

Цинк участвует в тканевом дыхании.

Селен – хороший окислитель, способствует усвоению витаминов.

Кроме того, для здоровья глаз очень важны антиоксиданты лютеин и зеаксантин.

Лучшими продуктами для здоровья глаз являются *морковь* (улучшает остроту зрения, благодаря наличию большого количества каротина),

*черника*

(содержит витамин А и другие вещества, полезные для здоровья глаз),

*шпинат*

(благодаря наличию лютеина, предотвращает катаракту и другие заболевания глаз),

*кукуруза и брокколи*

(содержат большое количество антиоксидантов, полезны при катаракте),

*абрикос*

(богат калием и витамином А),

*шиповник и цитрусовые*

(обладают общеукрепляющим воздействием на органы зрения, содержат много витамина С),

*проросшие зерна пшеницы, орехи и семечки*

(богаты витаминами Е и В),

*сельдь и треска*

(содержит большое количество витамина D и полиненасыщенных жирных кислот),

*лук и чеснок*

(имеют серу, благотворно влияющую на остроту зрения, препятствуют тромбообразованию),

*свекла*

(содержит витамин С и калий, обладает очищающим действием).

При оздоровлении глаз, диета должна быть полноценной и разнообразной. Лучше всего использовать четырехразовое питание, богатое овощами и фруктами. Овощные салаты, свежееотжатые соки из моркови, свеклы и шпината в сочетании с небольшим количеством белковых продуктов, злаков и кисломолочных напитков – это как раз то, что необходимо глазам.

При заболеваниях глаз лучше употреблять пищу, которая легко переваривается.

Основой должна быть натуральная пища, не подвергающаяся тепловой обработке.

Продукты растительного происхождения должны составлять не менее 60% суточного рациона.

Не злоупотребляйте соленьями и копченостями, мясом, колбасами, сливочным маслом.

Лучший гарнир к мясным блюдам - салаты. Картофель и рис можно есть не только с

овощами, но и со слабосоленой рыбой или кусочком копченого мяса.

Переедание опасно для здоровья глаз. В результате переедания пища не может полностью подвергнуться воздействию желудочного сока. Необработанные продукты образуют токсины, которые, попадая в кровь, вызывают общее отравление организма.

Состояние глаз, острота зрения сильно зависят от работы кишечника. Нарушение его функций для многих стало уже привычным. Пища в зашлакованном организме переваривается и усваивается неправильно, ухудшается всасывание витаминов, прежде всего витаминов А и Е. Это ухудшает и общее состояние здоровья, и состояние глаз.

Помимо организации правильного питания, для профилактики заболеваний глаз полезно следовать следующим несложным правилам: отказаться от курения (никотин резко расширяет и сужает сосуды, нарушая питание и кровоснабжение глаза); ограничить воздействие светящихся экранов телевизоров и компьютеров; равномерно осветить рабочее место; через каждые 45 минут работы за компьютером или печатным текстом делать перерывы на 10-15 минут для отдыха и гимнастики для глаз; не заниматься никаким самолечением: ставить диагноз и назначать правильные методы коррекции зрения - только в компетенции офтальмолога.

Берегите своё зрение – не пренебрегайте мерами профилактики и будьте здоровы!