



В 2025 году миопия — одно из самых быстрорастущих офтальмологических нарушений как в мире, так и в Республике Алтай. Близорукость представляет собой нарушение рефракции, при котором световые лучи фокусируются перед сетчаткой, а не на ней. Результат — нечёткое восприятие удалённых объектов. Всё больше детей, подростков и взрослых сталкиваются с аксиальной формой миопии — удлинением глазного яблока, которое без должной коррекции и наблюдения может привести к серьёзным осложнениям: от дистрофии сетчатки до её отслоения.

Причины становятся всё более очевидны: повсеместное использование гаджетов, малое количество естественного дневного света, снижение зрительной гигиены, особенно в детском возрасте. Сегодня это уже не просто медицинская, а социальная проблема. Международный день офтальмологии, который ежегодно отмечается 8 августа, — хороший повод не только напомнить о роли зрения в нашей жизни, но и задуматься: почему зрение у современного человека ухудшается всё раньше, и что мы можем сделать, чтобы остановить эту тенденцию.

Факторы, повышающие риск развития близорукости

- Наследственность — повышенный риск при близорукости у родителей.
- Длительная работа с экранами — постоянное напряжение глаз при чтении и использовании гаджетов.

- Недостаток естественного света — меньше 2 часов на улице увеличивает риск у детей.

- Нарушение гигиены зрения — плохое освещение, близкое расстояние до экрана, отсутствие перерывов. - Ранняя цифровая нагрузка — активное использование гаджетов в дошкольном возрасте.

- Климатические условия — сухой воздух, пыль и яркое солнце вызывают дискомфорт.
- Малоподвижный образ жизни — недостаток движения ухудшает зрительное здоровье.
- Редкие осмотры у офтальмолога — позднее выявление миопии затрудняет лечение.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в 2025 году зарегистрировано около 16 миллионов случаев глазных заболеваний, что составляет примерно 11% населения страны. Миопия является одной из ведущих причин ухудшения зрения среди взрослых и детей.

В Республике Алтай, где высокогорный климат и яркое солнечное излучение, особое внимание следует уделять профилактике заболеваний глаз. Сухой воздух, пыль и интенсивное ультрафиолетовое излучение могут способствовать развитию различных офтальмологических заболеваний, таких как синдром сухого глаза, катаракта и другие.

Рекомендации по профилактике миопии

Для сохранения здоровья глаз рекомендуется соблюдать следующие рекомендации:

- Использование качественных солнцезащитных очков, защищающих от ультрафиолетового излучения.
- *Соблюдение гигиены зрения: регулярные перерывы при работе за компьютером, правильное освещение рабочего места, соблюдение дистанции при чтении.*
- Регулярные осмотры у офтальмолога, особенно для детей и пожилых людей.
- Сбалансированное питание, включающее продукты, богатые витаминами А, С, Е, а также омега-3 жирными кислотами.
- Отказ от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем.

Заключение: Зрение – это дар. Берегите его!

Международный день офтальмологии – это не просто повод поздравить врачей, а напоминание каждому из нас о том, что здоровье глаз – это наша ответственность. Мы живём в мире, где зрение играет ключевую роль: от работы до общения с близкими, от наслаждения природой до восхищения искусством.

Не ждите, пока появятся первые симптомы. Начните заботиться о своих глазах уже сегодня. Ведь здоровые глаза – это возможность видеть мир ярким, четким и полноценным.