

## 13 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ

У людей имеется пять органов чувств, но самым информативным является зрение. Согласно исследованиям ученых, человек получает 90% информации об окружающем его мире через глаза.

С целью оказания помощи людям, которые имеют ослабленное или атрофированное зрение, а также



пропаганды профилактики зрительной функции в 1998 г. ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения.

Традиционно в этот день проводятся благотворительные диагностические акции, обследования, консультации. В рамках праздника ВОЗ также реализует программу «Зрение 2020: Право на зрение», целью которой является ликвидация устранимой слепоты. Россия является ее участником уже на протяжении 12 лет.

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

Эта дата отмечена в календаре для привлечения глобального внимания к проблемам слепоты, нарушения зрения и реабилитации людей с нарушением зрения. В проведении Всемирного дня зрения принимают участие разные организации, связанные с этой проблемой. Этот день является также основным событием глобальной инициативы по профилактике слепоты «Видение 2020: право на зрение», созданной ВОЗ и Международным агентством по профилактике слепоты.

**Слепота** – это неспособность видеть. Ведущие причины хронической слепоты включают катаракту, глаукому, возрастную дегенерацию желтого пятна, помутнение роговицы, трахому и заболевания глаз у детей (например, вызываемые дефицитом витамина А). В мире все шире встречается слепота, развивающаяся с возрастом, а также слепота, вызываемая неконтролируемым диабетом.

По данным Международного агентства по профилактике слепоты, примерно 253 миллиона человек имеют проблемы со зрением, из них 36 миллионов не видят вовсе, а 217 миллионов человек имеют умеренное или тяжелое нарушение зрения. Болезни глаз поражают более 19 миллионов детей. Причем 65% всех людей с нарушениями зрения – это люди в возрасте 50 лет и старше. А поскольку в последние годы число пожилых людей увеличивается во многих странах, то и больше людей будет подвержено риску возрастных нарушений зрения.

**Тем не менее, 80% случаев слепоты можно было бы избежать в случае своевременного лечения.**

В рамках Всемирного дня зрения проводятся просветительские и профилактические мероприятия, направленные на предупреждение болезней глаз. В некоторых странах в это время жители имеют возможность пройти обследование у офтальмолога. Ведь регулярная проверка зрения у специалиста помогает выявлять возможные проблемы на самых ранних стадиях, а следовательно – принять своевременные меры профилактики и избежать больших проблем.

К тому же не стоит забывать и о мерах профилактики глазных болезней. Так, врачи советуют отказаться от курения, поскольку никотин губительно влияет на зрение; регулярно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень; поменьше времени проводить перед телевизором и за игрой в электронные игры; а при работе за компьютером использовать современный монитор и качественные программы.

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