**12 октября 2023 г. – Всемирный день зрения**



Всемирный день зрения (World Sight Day) 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. Также день является основным событием глобальной инициативы по профилактике слепоты «Видение 2020: право на зрение», созданной ВОЗ и Международным агентством по профилактике слепоты. Причем мероприятия, проводимые в рамках Дня, каждый год посвящены определенной теме.

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 ВОЗ, около 2,2 миллиарда человек во всем мире слепы или живут с нарушениями зрения. Болезни глаз поражают более 19 млн. детей. Причем 82% 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, большинства случаев слепоты можно было бы избежать в случае своевременного лечения.

Регулярное посещение офтальмолога и соблюдение несложных правил жизнедеятельности помогут вам сохранить хорошее зрение надолго.

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.