



Завдяки очам людина сприймає зовнішній світ, і немає нічого страшнішого, як втратити зір, бо внаслідок різкого його послаблення позбавляється повнота уявлення про навколишній світ.

Останнім часом через зростаюче навантаження на очі, починаючи з дитячого віку збільшилась кількість молоді, в якій певною мірою погіршується зір.

Короткозорість – це офтальмологічне захворювання, через яке у людини знижується зір вдалину (неможливість чітко розпізнавати об'єкти, що знаходяться на великій відстані). Зараз виникненню хвороби можна легко запобігти і вилікувати, якщо діагностувати її на ранній стадії, а також вдаватися до заходів профілактики.

Основні симптоми короткозорості

- гірше визначають предмети, що знаходяться далеко;
- нечітко бачать рядки на шкільній дошці;
- підходять ближче до предмету, який розглядають;

- примружує очі, щоб прочитати написи далеко;

- скаржаться на втому очей.

Оскільки короткозорість спочатку не має симптоматичних проявів, виявити захворювання на ранньому етапі можна тільки у лікаря-офтальмолога за допомогою діагностичних приладів.

Перші ознаки хвороби проявляються в підлітковому віці тому, що в цей час діти відчують значне навантаження на очі в школі через напружене навчання. Прогресування недуги призводить до так званого зорового стомлення. Воно провокує стійкі і виражені симптоми міопії у дорослих, такі як:

- періодичний головний біль (особливо в скроневої області);

- хворобливість очниць.

З метою профілактики офтальмологічних захворювань, зокрема, короткозорості ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр МОЗ України» рекомендує:

- Регулярно відвідувати офтальмолога. Систематична перевірка зору особливо необхідна дітям, оскільки вони найбільше схильні до розвитку міопії.

- Дотримуватись режиму зорових навантажень. Якщо ви багато працюєте за комп'ютером, намагайтеся принаймні раз на годину відходити від робочого місця і робити невелику розминку.

- Більше гуляти на свіжому повітрі. М'язам, що підтримує зорові органи, для повноцінної

роботи необхідно багато кисню.

- Виконуйте гімнастику. Профілактичні вправи допомагають позбутися від втоми в очах.

- Скорегуйте режим харчування. Для здорових очей в раціоні повинні бути присутніми білки, вітаміни і мікроелементи, такі як цинк, калій, магній, хром та інші.

Використовуйте народні засоби. Чай з листя чорниці, вишні, а також настоянки з шипшини і журавлини сприятливо позначаються на живленні органів зору, оскільки володіють багатьма необхідними мікроелементами.