



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ВСЕСВІТНІЙ Д
ЗОРУ

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ОЧЕЙ?

- РЕГУЛЯРНО ПЕРЕВІРЯЙТЕ ГОСТРОТУ ЗОРУ
- СТЕЖТЕ ЗА РІВНЕМ ЦУКРУ В КРОВІ
- ДІЗНАЙТЕСЬ ІСТОРІЮ ЗДОРОВ'Я ОЧЕЙ ВАШОЇ РОДИНИ
- ПІДТРИМУЙТЕ ЗДОРОВУ МАСУ ТІЛА
- НОСІТЬ ЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ ПІД ЧАС ДЕЯКИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА БУДІВЕЛЬНИХ РОБІТ
- ПРИПИНІТЬ ВЖИВАННЯ ТЮТЮНУ
- НОСІТЬ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ
- ДАЙТЕ ОЧАМ ВІДПОЧИТИ
- ЯКЩО ВИ НОСИТЕ КОНТАКТНІ ЛІНЗИ, ЗАПОБІГАЙТЕ ІНФЕКЦІЯМ ОЧЕЙ
- ВЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУ ЇЖУ



12 жовтня – Всесвітній день зору. Здоров'я очей – важлива складова вашого загального здоров'я. Тож дотримуйтеся цих простих рекомендацій, щоб зберегти зір:

1. Регулярно перевіряйте гостроту зору. Візит до офтальмолога – єдиний спосіб переконатися у здоров'ї очей. Багато захворювань очей, таких як глаукома, діабетична ретинопатія та вікова дегенерація жовтої плями, часто на початку не мають ознак, які насторожують. Зверніться до спеціалістів, якщо помічаєте будь-які зміни у гостроті зору.

2. Контролюйте рівень цукру в крові. Несвоєчасне лікування цукрового діабету може [спричинити ускладнення](#) у вигляді діабетичної ретинопатії, глаукоми та катаракти, які ведуть до сліпоти.

3. Дізнайтесь історію здоров'я очей вашої родини. Деякі захворювання очей можуть бути спадковими.

4. Підтримуйте [здорову масу тіла](#). Надмірна вага та ожиріння підвищують ризик розвитку цукрового діабету та інших захворювань, які можуть призвести до втрати зору. Якщо у вас виникли проблеми з підтриманням здорової маси тіла, поговоріть по це зі своїм сімейним лікарем

5. Носіть захисні окуляри під час певних видів діяльності, таких як заняття спортом та будівельні роботи. Більшість лінз захисних окулярів виготовлені з полікарбонату, який у 10 разів міцніший за інші пластикові. Придбати їх можна й у деяких магазинах спортивних товарів.

6. Припиніть вживання тютюну та алкоголю. Куріння так само шкідливе для очей, як і для решти тіла. Дослідження пов'язують вживання тютюну з підвищеним ризиком розвитку вікової дегенерації жовтої плями, катаракти та пошкодження зорового нерва, які можуть призвести до сліпоти. Також тютюновий дим сприяє синдрому сухого ока. Відмовтеся від вживання алкоголю, адже він зневоднює організм, а великі дози взагалі можуть стати причиною токсичної амбліопії – суттєвого погіршення зору.

7. Носіть сонцезахисні окуляри. Захистіть свої очі від сонця, одягнувши окуляри, навіть у похмурі дні. Обов'язково шукайте такі, що блокують від 99 до 100% як UVA, так і UVB-випромінювання. Пам'ятайте, що ультрафіолет може сприяти розвитку катаракти й пошкодити рогівку ока.

8. Давайте очам відпочити. Тривале сидіння за комп'ютером або "залипання" в гаджетах можуть втомити очі. Тож [подаруйте очам відпочинок](#), роблячи перерву кожні 20 хвилин й переводячи погляд на віддалені до 20 метрів предмети, протягом 20 секунд (так звана вправа "20-20-20").

9. Якщо ви носите контактні лінзи, запобігайте інфекціям очей. Завжди мийте руки перед використанням або зніманням контактних лінз. Обов'язково дезінфікуйте контактні лінзи та регулярно замінюйте їх.

10. Дотримуйтеся правил безпеки очей на робочому місці. Роботодавці зобов'язані забезпечити безпечні умови праці. Якщо під час вашої роботи потрібні захисні окуляри, напрацюйте звичку завжди носити їх та заохочуйте своїх колег робити те саме.

11. Вживайте здорову їжу. Ви чули, що морква корисна для очей? Для підтримки здоров'я очей важливий [багатий на фрукти та овочі](#) режим харчування, особливо корисна листова зелень (шпинат, латук, броколі). Дослідження також показали, що вживання риби з високим вмістом Омега-3, такої як лосось чи тунець, корисне для здоров'я очей.

За інформацією ЦГЗ.