

Всесвітній день зору 00– 9 жовтня

За даними World Health Organization (WHO), приблизно 285 млн. осіб у світі страждає від порушень зору, 45 млн. з них уражені сліпотою. В Україні - майже кожен 11 скаржиться на погіршення зору. Попри те, що статистика не є втішною, поліпшити здоров'я очей це цілком реально.

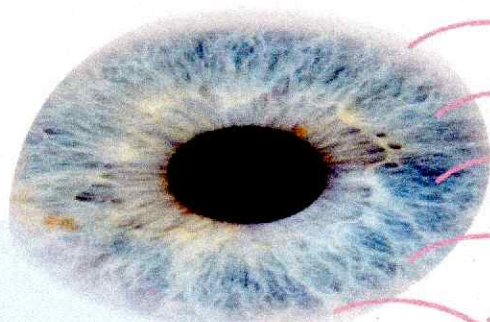
❓ Причини порушення зору ❓:

- генетика;
- травми під час бойових дій;
- пасивний спосіб життя;
- надмірна вага;
- стреси;
- надмірне фізичне навантаження.

★ Профілактика порушень зору:

- ✓ Намагайтесь вживати достатню кількість вітамінів та мінералів. Вітаміни А, С та Е, а також цинк містять антиоксиданти, які допомагають запобігти дегенерації жовтої плями. Джерела, в яких містяться ці вітаміни та джерела: морква, червоний перець, броколі, шпинат, полуниця, солодка картопля, цитрусові. Продукти, багаті омега-3 жирними кислотами (лосось та лляне насіння) також рекомендуються для покращення здоров'я очей. Не забувайте вживати каротиноїди (лютеїн, зеаксантин тощо). Вони містяться в листових зелених овочах, броколі, кабачках та яйцях.
 - ✓ Займайтесь фізичною активністю. Вправи та підтримання здорової ваги можуть допомогти вашим очам, а не лише вашій талії. Діабет 2 типу, який найчастіше зустрічається у людей з надмірною вагою або ожирінням, може призвести до пошкодження крихітних кровоносних судин в очах (діабетична ретинопатія).
 - ✓ Лікуйте хронічні захворювання. Діабет - не єдине захворювання, яке може вплинути на ваш зір. Такі стани, як високий кров'яний тиск та розсіяний склероз, можуть теж вплинути на ваш зір. Запалення зорового нерва може спричинити біль і навіть повну втрату зору.
 - ✓ Вивчіть історію здоров'я очей вашої родини. Деякі захворювання очей (глаукома, дегенерація сітківки, вікова дегенерація жовтої плями, атрофія зорового нерва) - спадкові, тому знання щодо захворювань очей ваших батьків, бабусь і дідусів може допомогти вам вжити запобіжних заходів.
 - ✓ Відмовтеся від надмірного сидіння в гаджетах. Намагайтесь відкладати екран будь-якого з гаджетів не менше ніж за 2 години до сну.
 - ✓ Робіть гімнастичні вправи для очей.
- Щомиті дбайте про свої очі та окуляри вам не знадобляться!

Всесвітній день зору - 9 жовтня



Робіть гімнастичні вправи для очей

Відмовтеся від надмірного сидіння в гаджетах

Вивчіть історію здоров'я очей вашої родини

Достатня кількість вітамінів та мінералів

Достатня фізична активність

Дбайте про свій зір щодня!