**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ?**

Ухудшение зрения наблюдается у каждого второго жителя нашей страны, в том числе и у детей. Эта тенденция связана с резким увеличением зрительной нагрузки в последние годы. Причина - повсеместное использование электронных девайсов - планшетов, смартфонов, компьютерных мониторов и т.д. Виноваты, конечно, не сами изобретения, а неконтролируемый контакт человека с ними. Безусловно, это приводит к постоянному перенапряжению и усталости глаз.

**Главный внештатный офтальмолог министерства здравоохранения Оренбургской области, Заслуженный врач РФ Алексей Горбунов** рассказывает, что наше зрение зависит от многих факторов: нагрузок на глаза, от имеющихся хронических заболеваний (сахарного диабета, гипертонии и др.), от стрессов и даже употребления суррогатного алкоголя – все это может вызвать те или иные нарушения.

**Когда видишь мир в расфокусе**

Одно из самых распространенных заболеваний – миопия (близорукость). Особенно часто встречается среди детей и подростков. Это происходит из-за роста глазного яблока, при этом фокус изображения все больше отстоит от сетчатки, близорукость прогрессирует. Многие считают, что это безобидное отклонение, на самом деле миопия может привести к полной потере зрения. Развиваются дистрофические процессы на сетчатке, что может привести к ее отслоению и, соответственно, к слепоте.

Одна из причин – нарушение режима зрительных нагрузок в детском возрасте, которое приводит к переутомлению глазных мышц, и глаз начинает расти в длину. Школьникам в процессе учебы необходимо делать перерывы, чтобы глаза отдыхали. Полезно сделать простую гимнастику для глаз, чтобы улучшить кровообращение глазного яблока, чтобы мышцы внутри глазные не спазмировались, соответственно, чтобы не прогрессировала близорукость.

Бесконтрольное сидение с гаджетами – серьезная угроза. При работе за компьютером через 40-50 минут необходимо делать перерывы. В школе есть перемены – их нельзя «забивать» чтением, смартфонами. А дома – всё на совести родителей, они должны контролировать детей, разъяснять им, сколько времени можно проводить, например, за планшетом.

Дети с прогрессирующей близорукостью обязательно должны наблюдаться у окулиста. И если врач замечает рост глазного яблока на 0,5 диоптрии в год, то ребенка необходимо направить в специализированные центры – детскую областную больницу или МНТК «Микрохирургия глаза», где окажут более квалифицированную помощь.

**Глаза – зеркало болезней**

У старшего поколения чаще встречаются такие заболевания как глаукома (повышение глазного давления), катаракта (помутнение хрусталика). Это обусловлено уже возрастными изменениями. Повышенный холестерин, гипертония, диабет – все это ведет к сужению просвета в сосудах, к глазу поступает меньше крови, соответственно появляются очаги гипоксии, развиваются дистрофические изменения. Могут быть внезапные тромбозы (закупорка сосудов), то есть вечером человек видел, утром встал – не видит. Это состояние, при котором человек должен немедленно мчаться в поликлинику. Возврат зрения зависит от того, насколько быстро ему окажут помощь.

Мы боремся со сложившимся фактом – ухудшением или потерей зрения. А ведь самое главное – профилактика. Необходимо хотя бы раз в год посещать окулиста, чтобы замерить давление, проверить остроту зрения, переподобрать очки.

Если что-то беспокоит - резь, сухость глаз, покраснение, хуже стал видеть, радужные круги перед глазами - не откладывайте визит к офтальмологу. Самолечением заниматься не стоит. Даже если кому-то помог тот или иной препарат, это не значит, что он подойдет вам.

Ну и главное правило профилактики – здоровый образ жизни. И не забывайте про гимнастику не только общую – но и отдельно для глаз!

**Простые упражнения:**

1. Переводите взгляд: вверх-вниз-вправо-влево. Повторите 10 раз
2. Делайте круговые движения глаз (4 секунды в одну, потом в другую сторону)
3. Быстро и легко моргайте 1-2 минуты
4. Зажмурьте глаза на 5 секунд, затем широко откройте. Повторяем 10 раз.
5. Несколько секунд смотрим вдаль, затем переводим взгляд на точку вблизи. Повторяем 10 раз
6. Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмёрки). Повторите упражнение 8 раз.