**Здоровье глаз**

 Наши глаза – это распахнутое окно в яркий мир, полный радостных красок и великолепных по своей красоте явлений. С помощью наших органов зрения мы воспринимаем более 80 % информации. Однако постоянная работа за компьютером, чтение при тусклом свете лампы или в транспорте, неправильное питание, недостаточное количество сна и ухудшающаяся экологическая ситуация наносят глазам непоправимый вред. Проблемы аккомодации только усугубляются, приводя к дистрофии сетчатки. Стрессы и курение, истощающие здоровые ткани, тоже могут стать причиной возникновения тех или иных заболеваний глаз.

***Как сохранить здоровье глаз?***

 Статистика сообщает, что у 75 % населения нашей планеты есть те или иные проблемы с глазами. Однако не все помнят о том, что большинства неприятностей, которые связаны с ухудшением зрения, можно было избежать. А ведь для того, чтобы сохранить здоровье глаз, достаточно соблюдать лишь несколько простых правил.

***Используйте солнцезащитные очки.***

УФ лучи с каждым годом становятся все сильнее, негативно влияя на здоровье глаз. Солнечное излучение может вызвать повреждение роговицы, а также ускорить развитие макулярной дегенерации и катаракты. Особую опасность солнце представляет для тех, кто вынужден весь свой рабочий день проводить на улице, кто уже перенес одну или несколько операций по поводу удаления катаракты, для тех, кто принимает ряд медикаментов, способных повысить чувствительность глаз к ярким солнечным лучам. По-настоящему качественные солнцезащитные очки способны задержать УФ-лучи типа А и В, уменьшить яркость бликов и повысить четкость изображения.

***Откажитесь от вредных привычек.***

Научно доказано, что потребление табака негативно влияет на здоровье глаз. Эта привычка приводит к катаракте и способна значительно увеличить риски дегенерации желтого пятна. Помимо этого также стоит помнить, что организм курящего человека не способен должным образом усваивать все витамины и микроэлементы, необходимые глазам. От их нехватки зрительный нерв истощается, и зрение постепенно начинает ухудшаться. Алкоголь способствует обезвоживанию организма, в т. ч. и глаз. Поэтому если Вы употребляете спиртные напитки регулярно, то у Вас высок риск возникновения синдрома сухого глаза.

***Контролируйте уровень глюкозы в крови.***

Постоянное употребление в пищу животных жиров и продуктов, богатых глюкозой, может привести к сильным скачкам сахара в крови. В свою очередь, это провоцирует развитие диабета второго типа. Часто данная патология сопровождается такими болезнями глаз у человека, как диабетическая ретинопатия, катаракта и глаукома. Резкое повышение уровня глюкозы в крови также может вызвать изменения в структуре хрусталика, которые ведут к снижению зрения.

***Держите под контролем артериальное давление и уровень холестерина в крови.***

Высокое давление не только негативно влияет на здоровье организма в целом – оно способствует развитию гипертонической ретинопатии. Если указанную патологию не лечить, со временем она может привести к полной потере зрения. Также стоит помнить и о том, что если давление выше нормы, то риски появления глаукомы и макулярной дегенерации тоже повышены. А если гипертония сочетается с атеросклерозом, то повреждаются сосуды, через которые сетчатка получают необходимое ей количество кислорода и других питательных веществ.

***Регулярно проверяйте свое зрение.***

Следить за ним несложно. Достаточно пройти небольшое обследование у офтальмолога, чтобы вовремя выявить признаки подступающей болезни. Помните – большинство заболеваний глаз, обнаруженных на ранних сроках, можно вылечить и сохранить 100 % зрение. Кроме того такие проверки помогут Вам при необходимости подобрать правильные средства для его коррекции, способные затормозить развитие уже имеющегося заболевания.

***Здоровье глаз в Ваших руках. Постарайтесь сохранить его надолго!***

***Как сохранить здоровье глаз***

Давай рассмотрим несколько простых, но эффективных правил, которые нужно соблюдать, если хочешь сохранить глаза здоровыми.

***Не забывай, что твои глаза нуждаются в отдыхе от компьютерного экрана***

 Возьми на вооружение восемь рекомендаций от офтальмологов о том, как нужно беречь "зеницу ока":

 1. Заведи правило "20-20-20": каждые 20 минут отрывать глаза от компьютерного экрана и, по крайней мере, 20 секунд смотреть на 20 метров вдаль.

 2. Всегда носи солнцезащитные очки. Ультрафиолет повреждает вашу кожу, что уж говорить о слизистой глаз.

 3. Ешь продукты, которые помогают твоим глазам оставаться здоровыми. Это оранжевые овощи и фрукты.

 4. Не игнорируй болезненные ощущения в глазах. Если твои глаза покраснели и появился зуд, сделай холодный компресс. Ощущение песка в глазах может уйти, если промыть глаза чистой водой или физиологическим раствором. Если симптомы не проходят, обратись к врачу.

 5. Узнай, не влияют ли твои другие заболевания на состояние твоих глаз. Например, высокое кровяное давление и диабет уменьшают приток крови к глазам. Нарушения иммунной системы, заболевания легких и щитовидной железы вызывают резь в глазах. Опасность представляют также рассеянный склероз, аневризма и рак.

 6. Выбрось старый набор для макияжа глаз. Его срок годности – три месяца. При более длительном его использовании ты рискуешь приобрести глазную инфекцию или аллергию.

 7. Не забывай раз в год посещать окулиста. Большинство глазных заболеваний требуют раннего диагностирования для успешного лечения 8. Брось курить, если эта привычка у тебя есть. Курение увеличивает риск развития катаракты и усугубляет сухость слизистой оболочки глаза.