

## Азбука здоровья.

12 октября – Всемирный день зрения.



**Всемирный день зрения – отличный повод, задуматься о той важной роли, которую играет зрение в нашей жизни, и посетить специалиста по коррекции зрения для профилактического осмотра глаз и проверки зрения. А также над тем, что еще может сделать каждый из нас, чтобы сохранить здоровье своих глаз!**

**Три веские причины проверить зрение:**

1. Вы еще не проверяли зрение в этом году.
2. Вы проводите более 6 часов в день за компьютером.
3. Вы всегда стремитесь жить на 100% и берете от жизни все.

По данным исследований только около **10% россиян ежегодно проверяют зрение.**

Одна из причин, почему мы не делаем это регулярно – уверенность в том, что нам это не нужно. Большинство из нас думает, что посещать врача-офтальмолога нужно, только если глаз начинает болеть, или когда уже перестаешь видеть дальше своего носа. Специалисты не устают напоминать: многие **болезни глаз у человека** можно предотвратить или остановить на ранних стадиях, поэтому чрезвычайно важна своевременная и регулярная **диагностика**, как минимум, **1 раз в год!** Чаще всего первые проблемы со зрением появляются за школьной скамьей. **Так, если при поступлении в школу нарушения зрения наблюдаются у 4% детей, то к окончанию обучения эта цифра возрастает до 40%.** Вот почему сегодня очень остро стоит вопрос о создании культуры заботы о здоровье глаз среди молодежи. **Специалисты ВОЗ уверены, что 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.** Регулярная проверка зрения специалистом, которую сегодня можно пройти как в поликлинике, так и в большинстве салонов оптики, поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики.

**Вот несложные правила, которые помогают сохранить хорошее зрение:**

1. **Отказаться от курения.** Никотин губительно влияет на зрение. Кроме общеизвестных болезней дыхательных путей и всего организма, он расширяет сосуды, а потом сужает, нарушая питание глаза. А это может привести к ишемии сетчатки и уменьшению кровоснабжения органа.
2. **Употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза:** чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогают шиповник (настой, отвар), клюква.
3. **Необходимо, чтобы рабочее место было достаточно освещено,** световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Для тех, кто пользуется компьютером, рекомендуется использование современного монитора и качественных программ.
4. **Сохранить зрение при работе за компьютером позволят небольшие ежечасные паузы для отдыха глаз и специальная гимнастика.**



**Международный день белой трости** отмечается ежегодно **15 октября.** Это своеобразный знак беды, напоминающий обществу о существовании рядом людей с ограниченными физическими возможностями, о помощи и о солидарности. **История белой трости, как символа слепоты, уходит в 1921 год.** В британском г. Бристоле молодой фотограф **Джеймс Биггс** после несчастного случая потерял зрение. При помощи трости он самостоятельно учился ходить по улицам города. Вскоре он понял, что на его черную трость не реагируют ни водители, ни пешеходы. Тогда он покрасил трость в белый цвет. И она стала заметна. Это новшество подхватили все незрячие не только Англии, но и всей Европы, включая Россию.

Источник: <http://www.calend.ru>

**В выпуске использованы материалы Интернет-ресурсов .**

Главный редактор : Солюянова О. В.  
Куратор : Карзанова А.И.  
Время подписания в печать: 23.10.2017г. 14.55

Тираж газеты 29 экземпляров  
Адрес редакции: г.о. Тольятти,  
бульвар Баумана 3, МБУ №28, библиотека  
наш сайт: [моу28тольятти.росшкола.рф](http://моу28тольятти.росшкола.рф)