**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ.**

Возраст преподносит много «сюрпризов», один из которых — ухудшение зрения. Становится труднее читать без очков, мелкий шрифт даётся с трудом, глаза быстро устают, тяжело адаптироваться в темноте. Часто эти состояния связаны с заболеваниями. Какими? Расскажем в нашей статье.

Самые распространённые заболевания во взрослом и пожилом возрасте:

**Глаукома** — снижение остроты зрения из-за повышенного внутриглазного давления, которое может привести к слепоте.

**Возрастная дегенерация макулы** — снижение остроты зрения из-за возрастных изменений центральной части сетчатки (макулы).

**Катаракта** - частичное или полное помутнение хрусталика глаза.

**Гипертония**- повреждение сосудов сетчатки из-за высокого давления.

**Диабет** - поражение сосудов сетчатки на фоне заболевания диабетом, которое встречается у 90% больных сахарным диабетом.

**Возрастная дальнозоркость** — затруднение восприятия предметов, которые находятся вблизи, развивающееся после 45 лет.

Многие считают, что эти заболевания — неизбежность, но если заботиться о здоровье глаз и защищать их, зрение можно сохранить в любом возрасте.

Здоровые привычки полезны для всего организма, в том числе и для зрения.

Для сохранения зрения важно

**Питаться разнообразно**: фрукты, овощи, цельнозерновые и богатые белком продукты. Обязательно включать в рацион листовую зелень и рыбу жирных сортов, которая содержит омега-3 жирные кислоты.

**Быть активным:**регулярная физическая активность улучшает кровообращение и обмен веществ. Это может снизить риск развития диабета и высокого артериального давления - заболеваний, отрицательно влияющих на здоровье глаз.

**Беречь глаза от солнца:**солнцезащитные очки нужны не только для того, чтобы выглядеть стильно. Они защищают от повреждения сетчатку и хрусталик глаза.

Ультрафиолетовые лучи наносят вред глазам не сразу, проблема может возникнуть спустя годы. Выбирайте солнцезащитные очки, которые на 100 процентов блокируют излучение UVA и UVB и носите их даже в пасмурные дни.

Кроме очков защититься от ультрафиолета можно кепкой с козырьком или шляпой с полями.

**Отказаться от курения:**курильщики, даже бывшие, имеют высокий риск развития катаракты и дегенерации макулы.

**Давать отдых глазам:**во время работы за компьютером, планшетом, смартфоном необходимо делать перерывы. В это время важно фокусировать зрение на дальних объектах.

**Защищать глаза во время работы:** защитные очки, экраны нужны не только строителям, но и во время работы на дачном участке. В процессе работы может попасть в глаза стружка, химикаты, горячий пар. Защита глаз от травм нужна и во время спорта. Любая травма может привести к снижению и потере зрения.

**Знать свою наследственность:**многие заболевания глаз могут передаваться по наследству. Поэтому важно быть в курсе заболеваний своих ближайших родственников.

**Следить за здоровьем:** особенно важно контролировать уровень сахара в крови, артериальное давление.

**Регулярно проверять зрение:**особенно в случае диабета, гипертонии или наследственной предрасположенности к заболеваниям глаз.

Важно! Немедленно обратитесь сразу к врачу при появлении следующих симптомов:

* затуманенное зрение,
* ухудшение восприятия цвета,
* вспышки, тёмные пятна,
* сужение полей зрения,
* чувствительность к свету,
* трудности чтения,
* боль в глазу,
* сухость глаз,
* слезотечение.

Потеря зрения снижает качество жизни. Заболевания глаз поддаются лечению, особенно если выявлены вовремя.

Берегите себя и будьте здоровы!

 **Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева**