**Профилактика нарушения зрения**

Профилактика нарушения зрения является одной из основных задач всех, кто хочет сохранить острое зрение. С каждым годом количество пациентов, страдающих нарушениями зрения и болезней глаз, становится в разы больше. Поэтому важно в самом раннем возрасте начать профилактику глазных заболеваний и диагностику изменений зрения.

**Бережем зрение с детства**

Первое посещение окулиста происходит в младенческом возрасте, далее в возрасте 2-3-х лет, когда уже можно проверить остроту зрения, затем проверка перед поступлением в школу и далее - в 11-12 лет можно будет выявить близорукость или дальнозоркость.

Что касается взрослых пациентов, то после 25 лет проверяться у окулиста следует каждые 2 года (даже без видимых для этого причин). После 40 лет профилактических осмотр проводится ежегодно.

**Упражнения для профилактики нарушений зрения**

Для профилактики нарушения зрения у детей и взрослых, существует несложные упражнения, которые можно выполнять как родителю, так и ребенку, под его руководством:

* Быстро поморгать глазами в течение минуты;
* Посмотреть вдаль на пару секунд, а затем сразу перевести взгляд на кончик своего носа;
* Поочередно зажмуривать и открывать глаза на 2-3 секунды;
* Наблюдать за неторопливым перемещением пальца слева направо и в обратном направлении, головой при этом двигать нельзя;
* Закрыв глаза, вращать глазными яблоками в разных направлениях.

**Причины ухудшения зрения**

В настоящее время основными причина ухудшения зрения у детей и большинства взрослых являются неправильный режим чтения и отдыха, долгое пребывание возле мониторов, использование цифровых гаджетов без соблюдения мер профилактики сохранения зрения. Возрастные изменения являются первопричиной ухудшения зрения у людей преклонного возраста.

Необходимо также выполнять ряд правил для чтения, чтобы профилактика нарушения зрения не прошла даром.

* Запрет на чтение лежа.
* Перерывы на 3-4 мин во время чтения.
* Расстояние до читаемого текста должно быть примерно равным длине руки от локтя до кончиков ногтей.
* Свет попадает на читаемый текст сверху и слева.

 Офтальмологи также рекомендуют приучать себя и своих детей к правильному питанию. Сохранить острое зрение поможет пища, богатая омега-3 жирными кислотами, витаминами А, С, Е, а также антиоксидантами. Ежедневные прогулки 2-3 раза в день также являются важной частью комплекса профилактических действий для сохранения хорошего зрения у детей и взрослых.

Для поддержания хорошего зрения необходимо также соблюдать правильный режим дня. Рациональный режим должен включать пассивный отдых - для взрослых это ночной отдых (9-10 часов сна), а для детей это дневной и ночной сон (1-2 часа днем и 9-11 часов ночью). Для глубокого и спокойного сна необходим свежий воздух в помещении, отсутствие шума и яркого освещения.

К сожалению иногда происходят ситуации, в которых никаких профилактические действия не могут помочь. В случае, если вы получили травму глаз или чувствуете резкое падение зрения без видимых причин, испытываете режущие или колющие боли в области глаза, помутнение или раздвоенность того, что вы видите перед собой, необходимо в кратчайшие сроки посетить врача.

**Будьте здоровы!**