

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**10 ПРОСТИХ ПОРАД, ЯКІ
ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ
ЗДОРОВ'Я ОЧЕЙ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Навіть незначне погіршення зору — це зниження якості життя.

😞 До проблем з очима чи навіть втрати зору може призводити багато хвороб та медичних станів. При цьому величезне значення для здоров'я очей має і спосіб життя людини. Сьогодні говоримо про те, як попіклуватися про свої очі вже зараз.

✅ Порада 1. Ваші очі потребують регулярних профілактичних оглядів в офтальмолога/ині.

👉 Вам може здаватися, що очі в нормі. Проте іноді людина не усвідомлює, що вона може бачити краще, допоки проблему не помітить фахівець/чиня. До того ж, деякі хвороби, які можуть призводити до втрати зору, на ранніх стадіях не мають специфічних симптомів. Йдеться про глаукому, діабетичну ретинопатію (захворювання сітківки ока, яке розвивається у людей із діабетом), вікову дегенерацію жовтої плями (хворобу, через яку погіршується центральний зір) та інші.

👉 Комплексний огляд очей при розширених зіницях, який може провести лише професійний офтальмолог/иня, допоможе помітити такі хвороби якомога раніше.

👉 Як часто звертатись до офтальмолога залежить від вашого віку та стану здоров'я. Наприклад, якщо ви доросла жінка або чоловік віком 18-39 років і маєте проблеми з зором, то профілактичні огляди радять робити кожні 2 роки (якщо лікар/ка не порадив/ла частіше саме в вашому випадку). Якщо ви маєте діабет, то огляд обов'язково варто робити щороку (або частіше за порадою лікаря/ки).

✅ Порада 2. Підтримуйте нормальний рівень цукру в крові.

👉 90% випадків сліпоти внаслідок діабету можна попередити. Якщо ви маєте діабет, то своєчасне виявлення та контроль хвороби — критичні для збереження зору.

✅ Порада 3. Дізнайтесь свою сімейну історію щодо проблем із зором.

👉 Багато захворювань очей мають спадковий характер. Наприклад, глаукома або амавроз — тимчасова втрата зору в обох або одному оці через недостатнє кровопостачання сітківки. Обов'язково повідомте свого/ю лікаря/ку про такі випадки в родині.

✅ Порада 4. Контролюйте свою вагу.

👉 Надмірна вага та/або ожиріння підвищують ризики розвитку діабету, який часто є причиною сліпоти. Є дані, що розвиток глаукоми також може бути пов'язаний із надмірною вагою. Якщо вам потрібна допомога в цьому питанні, не відкладайте візит до сімейного/ї лікаря/ки та/або дієтолога/ині.

✅ Порада 5. Відмовтесь від куріння, адже ця звичка шкодить не лише вашим легеням, а й очам.

👉 Дослідження пов'язують куріння з вищими ризиками деяких захворювань очей. Наприклад, вже згаданої вікової дегенерації жовтої плями, катаракти, пошкодження оптичного нерва тощо.

✅ Порада 6. Не слід нехтувати сонцезахисними окулярами.

👉 Носити окуляри — це не лише стильно, але й важливо для захисту очей. Як правильно вибрати цей аксесуар, ми писали тут.

✅ Порада 7. Носіть захисні окуляри або захисні щитки за потреби.

👉 Це може бути важливим, якщо ви займаєтесь спортом чи деякими побутовими справами, під час яких існує імовірність пошкодити очі. Це захистить ваші очі від сторонніх предметів, пилу чи хімічних речовин.

✅ Порада 8. Дозволяйте очам відпочивати.

👉 Якщо ви багато часу проводите за екраном або маєте потребу візуально концентруватись на чомусь тривалий проміжок часу, дотримуйтесь правила 20-20-20. Кожні 20 хвилин дивіться на відстань 20 футів (6 метрів) протягом 20 секунд. Така активність допоможе зменшити напругу в очах.

✅ Порада 9. Ретельно мийте руки, перш ніж використовувати контактні лінзи.

👉 Пам'ятайте про це правило, щоб уберегтись від інфекції. Мити руки потрібно безпосередньо перед тим, як одягаєте або знімаєте лінзи. Також важливо дезінфікувати, замінювати лінзи та спеціальний розчин саме так, як вказано в інструкції.

✅ Порада 10. Різноманітне та збалансоване харчування — ключик до загального здоров'я.

👉 Немає чудодійного продукту, який може позбавити від вже наявної хвороби очей. Проте здорове харчування позитивно впливає на всі функції організму, на здоров'я очей зокрема. Споживайте достатню кількість білка, складних вуглеводів, овочів та фруктів. Особливо корисною для очей є зелень, наприклад шпинат чи листова капуста. А також риба з великою кількістю омега-3 жирних кислот, як-от тунець, лосось тощо.