

Щороку 8 серпня відзначається Міжнародний день офтальмології. Це – не лише привід подякувати лікарям, які дають нам можливість повноцінно бачити цей світ, а й нагода нагадати про важливість збереження здоров’я органів зору.

**Поради Центру громадського здоров’я - дослухайтеся до них :**

Дотримуючись простих правил, можна зберегти ваші очі здоровими якомога довше:

* регулярно проходьте огляд в офтальмолога, особливо якщо спостерігаєте зниження гостроти зору;
* дотримуйтесь здорового способу життя: відмовтеся від куріння (тютюновий дим погіршує зір, сприяє синдрому сухого ока), займіться спортом; зменшіть споживання алкоголю, адже він зневоднює організм, а великі дози взагалі можуть стати причиною токсичної амбліопії – суттєвого погіршення зору.
* стежте за своїм харчуванням та вагою, оскільки ожиріння підвищує ризик виникнення цукрового діабету, що може призвести до таких ускладнень як діабетична ретинопатія, глаукома та катаракта;
* подбайте, щоб у вашому раціоні були корисні для зору зелень та риба (джерело Омега-3);
* не забувайте про якісні сонцезахисні окуляри, щоб захистити свої очі від шкідливого впливу УФ-променів, які можуть пошкодити рогівку та сприяти розвитку катаракти;
* слідкуйте за режимом зорового навантаження, відволікайтеся від ґаджетів, давайте очам відпочити;
* пам’ятайте про правила гігієни, коли ви користуєтеся окулярами чи контактними лінзами.

З початком повномасштабної війни питання збереження зору постало ще гостріше через тривале перебування людей у погано освітлених укриттях й через відключення світла під час опалювального сезону.

**Тож ЦГЗ зібрав комплекс вправ гімнастики для очей, які підтримають здоров’я ваших органів зору:**

1. Швидко покліпайте, заплющте очі й посидьте так, повільно рахуючи до 5. Повторюйте вправу 4-5 разів.

2. Проробіть по 3-4 кругових рухи очима праворуч, стільки ж - ліворуч. Потім розслабте очні м'язи, подивіться вдалечінь, рахуючи до 6. Так повторіть двічі.

3. Витягніть праву руку вперед й стежте лише очима за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки вліво і вправо, вгору і вниз. Повторіть 4-5 разів.

4. Виконуйте регулярно вправу "20-20-20": кожні 20 хвилин дивіться на 20 м удалечінь протягом 20 секунд. Це допоможе зняти напругу з очей, заявляють офтальмологи.

Пам’ятайте, що  80% випадкам порушень зору можливо запобігти або вилікувати їх, варто лише регулярно проходити огляд у лікаря-офтальмолога, який допоможе не допустити ускладнень.