Международный день офтальмологии 2022

Начиная с 2004 года 8 августа во всем мире отмечается Международный день офтальмологии. Это важный праздник, необходимый для признания заслуг специалистов, отвечающих за здоровье глаз. Идею создания праздника предложил российский медик Тамазу Мчедлидзе, как признание деятельности талантливого советского глазного хирурга Святослава Николаевича Федорова.

По данным Всемирной организации здравоохранения около 80% случаев слепоты можно было избежать, если бы пациенты офтальмологов вовремя получили необходимое лечение. 1,3 млрд. человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. 180 млн. людей в мире являются инвалидами по зрению, 45 млн. из них – слепые. Каждые пять секунд в мире слепнет один человек. Каждую минуту становится слепым один ребенок. На сегодняшний день в России насчитывается около 100 тысяч незрячих. Практически у каждого второго жителя России есть какое-либо нарушение зрения.

В Волгоградской области показатель заболеваемости болезнями глаза и его придаточного аппарата за три последних года вырос на 14,4% с 2389,5 на 100 тыс. населения в 2019 году до 2733,9 в 2021 году. При этом, показатель по Волгоградской области ниже показателя по РФ на 28,6%. По мнению специалистов, причина заключается в масштабном развитии современных технологий и повсеместном использовании электронных девайсов — планшетов, смартфонов, компьютерных мониторов. Это приводит к постоянному перенапряжению и усталости глаз.

В связи со сложившейся ситуацией представители медицинского сообщества призывают россиян серьезно отнестись к проблеме нарушения зрения, ведь даже лазерная коррекция не является панацеей. Большинство врачей-офтальмологов сегодня сходится во мнении, что ставку нужно делать не на восстановление зрения, а на его сохранение и предупреждение заболеваний глаз.

Семь советов для сохранения хорошего зрения:

1. Защищайте глаза солнцезащитными очками. Ультрафиолетовое излучение солнца вызывает целый ряд негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты, вызывает повреждение роговицы.
2. Не курите. Курение может привести к развитию катаракты, увеличивает риск дегенерации желтого пятна и развития синдрома сухого глаза.
3. Откажитесь от алкоголя. Употребление больших доз алкоголя приводит к токсической амблиопии — болезни зрительного нерва и нарушению зрения.
4. Следите за уровнем сахара в крови. Колебания сахара в крови могут также привести к изменениям в хрусталике и снижению зрения.
5. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови. Повышенное давление может вызвать гипертоническую ретинопатию. Без лечения это заболевание приводит к слепоте. Высокое давление также повышает риск развития глаукомы и макулярной дегенерации. Сочетание гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Это чревато инсультом ее центральной артерии, который полностью нарушает зрение в пораженном глазу.
6. Употребляйте продукты, богатые антиоксидантами, которые снижают вероятность макулярной дегенерации и замедляют развитие катаракты. Витамин А защищает сетчатку и улучшает цветовое и ночное зрение.
7. Регулярно проверяйте зрение.

Источник: <http://34.rospotrebnadzor.ru/>

По материалам сайта ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».