

БЛИЗОРУКОСТЬ – САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ

Причины близорукости могут быть различными. В настоящее время выделяют несколько основных факторов:



- **Наследственные причины:**
Установлена связь между имеющейся близорукостью родителей и детей. Если у обоих родителей имеется близорукость, то риск развития заболевания у детей до 18 составляет более 50% . Если же оба родителя имеют нормальное зрение, то близорукость развивается не более чем в 10% случаев.
- **Интенсивные зрительные нагрузки на близком расстоянии:** Развитие близорукости наиболее часто наблюдается в школьные и студенческие годы, когда зрительные нагрузки наиболее интенсивны.
- **Неправильная коррекция:** Очень важно при первом подборе очков или контактных линз соблюдать правила коррекции и исключить ложную близорукость. Для предотвращения прогрессирования близорукости необходимо соблюдать рекомендации по ношению очков (или линз), а так же регулярно проверять зрение.
- **Сосудистые факторы:** Зачастую близорукость развивается на фоне нарушения кровоснабжения глаз, на фоне различных заболеваний.
- **Неполноценное питание:** Отсутствие в рационе витаминов и микроэлементов, играющих важную роль в синтезе тканей оболочки глаза (склеры), а так же участвующих световосприятии.

КАКИЕ СИМПТОМЫ БЛИЗОРУКОСТИ

Основным симптомом близорукости является снижение зрения вдаль: предметы кажутся нечеткими, расплывчатыми.

При этом для того, что бы улучшить четкость картинки, человек начинает щуриться (отсюда и произошло название «миопия» — от «щурящий глаза» с греческого).

Вблизи человек видит четко. Кроме того, к симптомам близорукости можно отнести повышенную зрительную утомляемость и головные боли, возникающие при зрительных нагрузках.

ВИДЫ (СТЕПЕНИ) БЛИЗОРУКОСТИ:

В зависимости от силы линз, которые требуются для коррекции нарушений, различают следующие степени заболевания:

- Близорукость слабой степени (до 3-х диоптрий)
- Близорукость средней степени (от 3 до 6 диоптрий)
- Близорукость высокой степени (свыше 6 диоптрий)

Кроме того, различают прогрессирующую близорукость – заболевание, когда сила линз увеличивается более чем на одну диоптрию в год. Данная ситуация может привести к серьезным осложнениям и, зачастую, требует хирургического вмешательства.



ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ

Профилактика близорукости требует комплексного подхода. Офтальмологи советуют проводить такие мероприятия, как:

1. Правильная коррекция зрения
2. Витаминотерапия (витамины для зрения с лютеином — «Лютеин Комплекс», «Антоциан Форте», для детей — «Лютеин Комплекс Детский»)
3. Соблюдение зрительного режима
4. Тренировка глазных мышц

5. Устранение сопутствующих заболеваний
6. Общеукрепляющие процедуры (закаливание)
7. Диета (богатая овощами, содержащими каротиноиды (морковь))
8. Стимуляция кровообращения в тканях глаза (медикаментозная и физиотерапия)

БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!!!