



Дніпропетровська обласна рада  
**ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

## 13 ЛИСТОПАДА – МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ СЛІПИХ

13 листопада у світі відзначається Міжнародний день сліпих. Ця дата покликана привернути увагу здорових людей до проблем тих, хто втратив зір і опинився у важких життєвих обставинах.

13 листопада 1745 року у Франції народився Валентин Гаюї – відомий педагог, який вперше продемонстрував свій метод навчання сліпих за допомогою придуманого ним шрифту. Він створив при школі друкарню і видав у ній декілька книг рельєфно-лінійним шрифтом. Це були перші книги для сліпих. У 1784 році в Парижі на свої власні кошти в своєму приватному будинку він відкрив першу в світі школу для сліпих дітей під назвою «Майстерня трудящих сліпих». За книгами Валентина Гаюї незрячі навчалися аж до 1829 року, коли Луї Брайль винайшов шрифт. Враховуючи титанічну роботу Валентина Гаюї, який робив все, щоб покращити якість життя незрячих людей, Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла рішення в день його народження – 13 листопада щороку відзначати Міжнародний день сліпих.



За даними ВООЗ, близько 300 мільйонів людей в світі страждає від порушень зору, з них майже 40 мільйонів незрячі. Щорічно кількість сліпих зростає на 1-2 млн. осіб, адже що п'ять секунд втрачає зір один дорослий, а кожну хвилину – 1 дитина.

Основні патогенні чинники, що ведуть до порушення зору:

- генетичні – в 75% зорових порушень: місцеві і загальні інфекції, нейроінфекції, порушення обміну речовин, спадкові захворювання (катаракта, природжена глаукома, атрофія зорового нерва, короткозорість),
- травми й аномалії розвитку очного яблука,
- зовнішні і внутрішні негативні дії, що мали місце в період вагітності,
- захворювання периферичних відділів ока – рогівки, кришталика.

Також вчені пов'язують збільшення кількості сліпих і слабозорих людей з посиленням тиску на зір - в першу чергу через поширення безлічі гаджетів і технічних новинок. Люди знаходяться під їх впливом з дитинства, а захворювання очей зазвичай виникають в ранньому віці. ВООЗ звертає увагу урядів всіх країн на проблему збереження зору. В організації підкреслюють, що 80% всіх випадків сліпоти можна було б уникнути в разі своєчасної профілактики та лікування. раннє виявлення порушень зору, їх корекція і спеціалізоване навчання, дає можливість повноцінного розвитку здорової зрілої особистості.

В Україні точної офіційної статистики щодо кількості людей з порушеннями зору немає, за неофіційними даними, – це приблизно 100 тисяч людей, з них понад 10 тисяч – діти. До речі, для України проблема дитячої сліпоти і порушення зору є вкрай актуальною, оскільки дитяча сліпота і слабкий зір в нашій країні займає 4 місце серед основних причин інвалідності дітей.

Міжнародний день сліпих відзначається з особливим розумінням, відповідальністю і бажанням привернути увагу суспільства, всіх небайдужих до потреб сліпих, допомогти їм адаптуватися в житті.

Цього дня офтальмологи закликають всіх громадян України не бути байдужими, звернути увагу на людей, які втратили зір і потребують підтримки і допомоги.

### **Які ж симптоми є приводом для термінового звернення до офтальмолога:**

- червоний колір очей чи шкіри навколо них, припухлість повік, свербіння, біль, слезотеча;
- темні плями в центрі поля зору, важкість при фокусуванні на дальніх чи ближніх предметах, подвоєння в очах, мушки чи спалахи в очах важкість адаптації зору в темних приміщеннях ;
- поява райдужних кіл при погляді на яскраве джерело світла;
- відчуття болю чи тиску в області очниці і надбрів'я – особливо вранці;
- затуманення зору, ділянки нечіткого зображення в полі зору, звуження меж периферичного зору, особливо з боку внутрішнього кута ока;
- надмірна світлочутливість та інші порушення зору та дискомфортні відчуття.

У разі появи даних симптомів не зволікайте і негайно звертайтеся до окуліста!

### **Як зберегти зір?**

- Регулярно відвідуйте офтальмологічні кабінети в поліклініках, де вам проведуть обстеження на сучасному діагностичному обладнанні. Багато захворювань, наприклад, глаукому, краще діагностувати якомога раніше, щоб зберегти зір надовго.
- Правильно обладнайте своє робоче місце, організуйте освітлення, підберіть зручну меблі.
- Робіть гімнастику для очей. Вона дуже ефективна не тільки для профілактики, але і на ранніх стадіях ослаблення зору. В окремих випадках гімнастика для очей допомагає домогтися навіть поліпшення зору і запобігає більш серйозним ураженням очей.
- Якщо вам рекомендовано носити окуляри, не забувайте ними користуватися. Правильно підібрані окуляри створюють більш комфортний стан для очей та послаблюють навантаження на очні м'язи.
- Якщо ви користуєтесь контактними лінзами, підбирайте їх в кабінеті лікаря і дотримуйтеся правил догляду за ними.
- Вживайте в їжу продукти, що дозволяють зміцнити судини сітківки: чорницю, смородину, моркву, виноград.

Якщо у вас короткозорість, включіть в раціон печінку тріски, сир, зелень. А для живлення і захисту сітківки споживайте продукти, що містять велику кількість антиоксидантів: бобові, риба, рослинні олії і спеції. Не зловживайте гострою і солоною їжею. Збалансований раціон харчування, до якого включено багато овочів і фруктів, запобігатиме захворюванням очей.

### **Найважливіше**

До порушень зору може привести не тільки робота за комп'ютером, але і шкідливі звички: паління і вживання алкоголю. Вразливими до офтальмологічних захворювань є особи, які страждають на цукровий діабет та серцево-судинні патології. Як відомо, ці поширені недуги – це хвороби способу життя, яким можна запобігти. Щоб зберегти хороший зір надовго, не забувайте про профілактичні огляди. Щонайменше раз на три роки відвідуйте офтальмолога, робіть гімнастику для очей і вживайте продукти, що дозволяють зміцнити судини сітківки.

Пам'ятайте! Зір - це величезна цінність людини!

Те, як ви будете споглядати навколишній світ, залежить тільки від вас!

Бережіть себе та своїх близьких!

Будьте здорові!