

Всесвітній день зору – бачити світ важливо

Всесвітній день зору (World Sight Day) щороку відзначається у другий четвер жовтня, і у 2025 році ця дата припадає на 9 жовтня. Це ключова ініціатива Міжнародного агентства з профілактики сліпоти (IAPB) та Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), спрямована на привернення уваги до проблем зору, профілактики сліпоти та важливості доступу до офтальмологічної допомоги для всіх.

Чому це важливо?

- ♦ Понад 2,2 мільярда людей у світі мають порушення зору, і майже половини цих випадків можна було б запобігти або вилікувати.
- ♦ Проблеми із зором мають безпосередній вплив на якість життя, здатність навчатися, працювати та бути соціально активними.
- ♦ У країнах з низьким і середнім рівнем доходу мільйони людей не мають доступу до базової офтальмологічної допомоги.

 Найпоширеніші порушення зору

- Короткозорість (міопія)
- Далекозорість (гіперметропія)
- Астигматизм
- Катаракта – основна причина оборотної сліпоти у світі
- Глаукома
- Вікова макулодистрофія
- Діабетична ретинопатія

Багато з цих захворювань розвиваються поступово і на ранніх стадіях можуть не мати симптомів, тому регулярні обстеження є критично важливими.

 Що ти можеш зробити для здоров'я очей?

● 1. Регулярно перевіряй зір

- Дорослим рекомендується проходити обстеження щонайменше раз на 1–2 роки.
- Дітям – перед школою та за рекомендацією лікаря.

● 2. Дотримуйся “екранної гігієни”

- Використовуй правило 20-20-20: кожні 20 хвилин роботи за екраном – 20 секунд погляду вдалечінь на 20 футів (~6 метрів).
- Регулюй яскравість екрану та освітлення в кімнаті.

● 3. Бережи очі від ультрафіолету

- Носи сонцезахисні окуляри з UV-фільтром навіть у хмарну погоду.

● 4. Харчуйся правильно

- Для здоров'я сітківки важливі вітаміни А, С, Е, а також омега-3 жирні кислоти, лютеїн і зеаксантин (містяться в моркві, зелені, рибі, яйцях).

● 5. Допмагай іншим

- Заохочуй близьких, особливо людей старшого віку, проходити обстеження.
- Поширюй інформацію про важливість здоров'я очей.

💬 Слоган 2025 року:

“Love Your Eyes at Work” / “Люби свої очі на роботі”

Цьогорічна тема акцентує увагу на зоровому здоров'ї у професійному середовищі: від офісів до виробництв, від шкіл до медустанов.

📖 Корисні посилання:

- 🌐 ВООЗ: Сліпота та порушення зору – <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>
- 🌐 Міжнародне агентство з профілактики сліпоти (IAPB) – <https://www.iapb.org/>
- 🌐 Кампанія “Love Your Eyes” – <https://www.iapb.org/world-sight-day/>
- 🌐 Поради щодо збереження зору – <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention>

👁 ***Зір – це не просто орган, це спосіб сприймати світ.***

Бережіть його М щодня, не лише у Всесвітній день зору.