**10 октября – «Всемирный день зрения»!**

***Как давно вы обращались к офтальмологу? Сегодня подходящий день!***

День, посвящённый зрению принято отмечать во второй четверг октября. В этом году, дата выпала на десятое октября. Праздник был обозначен в календаре благодаря предложению, которое выдвинула Всемирная организация здравоохранения.

Как и любой значимый праздник – этот, направлен на привлечение большего внимания со стороны мирового сообщества. В современном мире, с огромным количеством гаджетов, мы стали забывать о важности зрения. Постоянный контакт с компьютерами и смартфонами может стать причиной его нарушения вплоть до неспособности видеть окружающий мир. Слепота приходит к нам с возрастом, однако правильный образ жизни может и вовсе исключить повреждение рогового слоя глаза.

Сохранить здоровье глаз может каждый. Исключите сигареты! Никотин оказывает пагубное влияние на зрение. Употребляйте в пищу продукты, которые содержат витамины В1, С и А, например, морковь, чернику, орехи и жирную рыбу.

Болезнь глаз – распространённой недуг, от которого страдает каждый третий житель планеты. В настоящее время, около трехсот миллионов человек уже столкнулись с названной проблемой. Примерно седьмая часть из них страдают слепотой. Эти неутешительные данные говорят об одном: избежать потери зрения можно благодаря качественному и быстрому лечению. Уже сегодня, наука способна восстановить роговицу глаза, что является огромным шагом в развитии офтальмологии. Чтобы избежать неприятной процедуры, стоит регулярно посещать врача.

Для того, чтобы напомнить людям о проблемах, которые могут возникнуть в дальнейшем, специализированные организации проводят лекции и тематические мероприятия для всех, кто не равнодушен к своему здоровью. Участникам также предлагаются бесплатные проверки зрения, скидки на оптику и необходимые препараты.

Помните, что только от нас самих зависит качество здоровья! Выполняя несложные правила, вы сможете отлично видеть до глубокой старости.