**Бережем зрение**

Гаджеты прочно  вошли в нашу жизнь, телефоны, планшеты дают нагрузку на глаза. Профилактика ухудшения зрения заключается  в ведении здорового образа жизни, нормализации режима отдыха и сна и снижении нагрузки на зрительный аппарат. Сохранить острое зрение поможет пища, богатая омега-3 жирными кислотами, витаминами А, С, Е, а также антиоксидантами. Ежедневные прогулки 2-3 раза в день также являются важной частью комплекса профилактических действий для сохранения хорошего зрения у детей и взрослых.

Для поддержания хорошего зрения необходимо также соблюдать правильный режим дня. Рациональный режим должен включать пассивный отдых - для взрослых это ночной отдых (9-10 часов сна), а для детей это дневной и ночной сон (1-2 часа днем и 9-11 часов ночью). Для глубокого и спокойного сна необходим свежий воздух в помещении, отсутствие шума и яркого освещения.

К сожалению иногда происходят ситуации, в которых никаких профилактические действия не могут помочь. В случае, если вы получили травму глаз или чувствуете резкое падение зрения без видимых причин, испытываете режущие или колющие боли в области глаза, помутнение или раздвоенность того, что вы видите перед собой, необходимо в кратчайшие сроки посетить врача.

Будьте здоровы!