

Хирургические методы
исцеления близорукости
вытесняют очки
и контактные линзы.
Когда мы с ними
распрощаемся?



Светлана
МИЛОВА

Скальпель **ПРОТИВ** ОЧКОВ

Рассказывает кандидат медицинских наук, врач-офтальмохирург Московского ГУ МНТК "Микрохирургия глаза" Светлана Викторовна МИЛОВА.

– Хирургические способы коррекции зрения уже несколько десятилетий не являются новшеством. Расскажите, пожалуйста, о наиболее перспективных операциях, помогающих при близорукости.

– В общей мировой тенденции коррекции близорукости последних лет, бесспорно, лидирует операция под названием "лазерный кератомилез". В России ее сокращенно стали называть "ЛАЗИК".

– То есть других современных хирургических методов лечения близорукости не существует?

– Во многих странах с открытием метода лазерного кератомилеза отказались от всех других видов операций при близорукости. Этот же процесс намечается и в нашей стране. Сегодня применяется еще один метод, но его можно отнести к разряду стремительно устаревающих. Это ФРК, или фоторефракционная кератэктомия. В ходе этой операции удаляются поверхностные защитные слои роговицы. В результате – болезненный послеоперационный период и значительно более длительное лечение. Возможно и частичное "возвращение" близорукости за счет регенерации, восстановления удаленного поверхностного слоя. Еще недавно операция ФРК была новинкой в офтальмологии, которой предсказывали большое будущее, но "ЛАЗИК" предложил более щадящее, стабильное и безопасное решение проблемы близорукости.

– Можете ли вы рассказать, на чем основана операция "ЛАЗИК"?

– При близорукости глаз "удлиняется". Удлинение глаза на миллиметр приводит к увеличению близорукости на 3 диоптрии. Глаз изменить мы не в силах, но можем восстано-

вить зрение за счет уплощения роговицы, что позволяет как бы "навести резкость". Необходимое изменение оптической силы глаза достигается корректировкой роговицы – первой и наиболее сильной преломляющей "линзы" глаза.

Роговица состоит из 5 слоев. Средний слой – это роговичное вещество, которое называется "строма". Суть операции в том, что роговица делается более плоской за счет дозированного удаления стромы при помощи лазера. Для этого из поверхностных слоев роговицы, закрывающих строму, "выкраивается" лоскут, или крышечка, который отворачивается в сторону и открывает доступ лазеру к строме. После того как завершается удаление лазером "излишков" стромы, роговичная крышечка укладывается на прежнее место и фиксируется бесшовным методом.

– В чем преимущества именно этой операции?

– Главным преимуществом является сохранение анатомического строения роговицы: поверхностные защитные слои в ходе операции не удаляются, а только приподнимаются "крышечкой" на непродолжительное время – на 1–2 минуты. Этот принцип обеспечивает быстрое восстановление зрения после операции, минимальную болезненность, а также точность и стабильность полученного результата.

– Неоднократно приходилось читать о лазерных операциях, которые носят иные названия.

– Мы все в разных областях нашей жизни становимся жертвами рекламы. "ЛАЗИК" произвел революцию во всем мире. И это не преувеличение. Современные лазерные операции используют тот же самый принцип работы со стромой. Но некоторые фирмы идут на какие-то незначительные нововведения в процессе операции, чтобы назвать ее по-другому и объявить более прогрессивной. Хотя суть остается той же. Так что "ЛАЗИК", "ЛАСИК" и "РЭИК" – это разные названия одной и той же операции.

– Какие причины заставляют людей даже с небольшой близорукостью обращаться за хирургической помощью – ведь существуют очки и контактные линзы?

– Причины индивидуальны. Ношение очков часто ограничивает человека в выборе профессии, в занятиях спортом, а запотевшие очки и давящая на переносицу оправа просто действуют на нервы. Контактные линзы многим избавили от комплексов "очкарика", но и усложнили жизнь: «привязали» к процедуре ежедневного ухода и немалым денежным тратам, связанным с покупкой новых линз и дорогостоящих средств ухода за ними. Поэтому близорукие люди обращаются к офтальмологам с надеждой на избавление от очков и контактных линз.

– Операция "ЛАЗИК" проходит в условиях стационара?

– Нет. Операция выполняется амбулаторно под местной анестезией. Через 30–40 минут после операции хирург осматривает пациента и отпускает его домой. Глаза защищены темными очками, повязка обычно не накладывается. Первоначально пациент испытывает небольшой дискомфорт: четкость воспринимаемого изображения немного размывается, а глаза чувствуют небольшое раздражение, словно в них попала песчинка. Постепенно эти симптомы исчезают. Каждый час зрение улучшается, а через 3–4 часа туман полностью рассеивается.

– Насколько длительны и стабильны результаты операции? Ведь, как известно, насечки, которые были так популярны лет двадцать назад, часто зарастали, и близорукость вновь вступала в свои права?

– Перспективность этой операции как раз в том, что строма не нарастает и поэтому эффект операции стабилен. Если близорукость частично возвращается, то это происходит в первые послеоперационные недели. И тогда мы сразу, "по горячим следам" производим докоррекцию. Это еще один значительный плюс.

– Не провоцирует ли эта операция появления таких болезней, как глаукома или катаракта?

– Она их не провоцирует, но и не защищает от их появления. Оптическая система оперированного глаза продолжает функционировать в обычном режиме – лазерный кератомилез выполняется поверхностно, без проникновения в полость глазного яблока. И шансы приобрести с годами другие заболевания глаз такие же, как и на неоперированных глазах.

– При какой степени близорукости помогает эта операция?

– Лазерный кератомилез исправляет близорукость до 15 диоптрий, но для каждого глаза существует свой предел безопасной и эффективной коррекции, который выявляется в результате обследования. Обычно данная операция наиболее эффективна при миопии до 10 единиц.

– А при более высокой степени близорукости?

– Ее эффект несомненен и при более слабом зрении, но возрастает объем операции, так как нужно удалить больше роговичной ткани. Это иногда приводит к тому, что четкость зрения будет восстанавливаться несколько дольше.

При близорукости более 15 диоптрий существуют иные виды операций. Но это отдельная тема.

– Существуют ли противопоказания к операции "ЛАЗИК"?

– Операция не противопоказана при близорукости, не осложненной иными заболеваниями. Она рекомендована тем, у кого близорукость уже сформировалась, а падение зрения прекратилось. Но необходимо одно условие – удовлетворительное состояние сетчатки. При близорукости увеличен размер глазного яблока, и за счет этого сетчатка, то есть внутренняя оболочка глаза, растягивается, истончается, в ней могут появляться дырочки и, как следствие, может произойти от-

слойка – самое тяжелое осложнение близорукости, при котором зрение значительно снижается, иногда вплоть до слепоты.

Для предупреждения распространения дистрофических изменений сетчатки применяется профилактическая лазерная коагуляция – производится как бы "приваривание" сетчатки в слабых местах и вокруг разрывов. Только когда произведена профилактика осложнений, то есть укреплена сетчатка, становится возможным хирургическое исправление близорукости.

– Не значит ли это, что при высокой степени близорукости оперироваться нельзя?

– Состояние сетчатки не всегда связано со степенью близорукости. Часто при высокой степени близорукости сетчатка остается стабильно удовлетворительной, на ней нет предразрывов, отсутствуют прогрессирующие дистрофические изменения. Бывает наоборот, когда при слабой близорукости, не превышающей 1–3 единиц, на глазном дне наблюдаются дистрофические очаги.

– Ваш коллега несколько лет назад рассказывал, что некоторые сложные офтальмологические операции имеют возрастные ограничения.

– Лазерный метод для устранения близорукости не противопоказан в любом возрасте, если нет других заболеваний глаз.

– Операция делается поочередно на каждом глазу?

– Нет, на двух глазах одновременно. Нельзя не учитывать ряда причин. Человек "видит" мозгом, и жить даже непродолжительное время с большой разницей зрения в глазах непро-

Видимый результат с первого дня!!!
Витаминно-минеральный комплекс **ОКОВИТ с черникой**
Улучшает состояние сетчатки и сосудов глазного дна.
Необходим в послеоперационный период.
Рекомендован к применению офтальмологами ведущих научных и лечебных центров РФ

Розница: (095) 786-3400, 729-0000 (многоканальный)
Опт: (095) 938-7098, (812) 108-8899
Заказ по почте: 117119 Москва, Ленинский пр-т, 42, к. 32-16.

сто: возникают сильные головные боли, происходит снижение координации и т. д. Иногда, правда, в процессе операции могут произойти изменения. Если возникли непредвиденные затруднения в ходе операции одного глаза, хирург может принять решение отложить операцию второго глаза. Но это случается крайне редко.

– Следует ли после операции придерживаться каких-либо ограничений?

– Рекомендуются некоторое ограничение физических нагрузок в течение одного месяца после операции, 10–14 дней закапываются капли. Зрительная нагрузка разрешается уже на следующий после операции день. В дальнейшем люди продолжают вести привычный образ жизни. Нормы поведения не меняются.

– Как же верно сориентироваться? Где лучше сделать операцию?

– Результат операции зависит от внутреннего фактора – исходного состояния глаза и двух внешних: умелых талантливых рук хирурга и качества аппаратуры. На это и нужно ориентироваться. На мой взгляд, следует делать операцию у опытного хирурга в клинике с хорошей репутацией. Важен индивидуальный подход к каждому пациенту и учет особенностей физиологии зрения, в частности его возрастных изменений.

Ксения НИСОВА

Какие на сегодня существуют самые современные методики для возвращения зрения очкарикам с большими диоптриями?

Высокая близорукость



Светлана МИЛОВА

Наш собеседник – врач-офтальмохирург московского Офтальмологического центра Коновалова, кандидат медицинских наук Светлана Викторовна МИЛОВА.

– Близорукость высокой степени, к сожалению, уверенно сдвигается к более раннему возрастному рубежу. К армии людей с ослабленным зрением, измеряемым параметрами выше десяти диоптрий, относятся немало школьников, студентов и молодых специалистов.

Среди причин этой печальной тенденции – информационный взрыв последних лет, когда львиная доля информации приходится на зрительные источники: компьютеры, ТВ, видео, книги, журналы, газеты.

Сильная близорукость обрекает на тяжелые очки с толстыми стеклами, зрительно уменьшающими глаза и портящими внешность. Трудно выбрать любимую профессию, хобби, есть ограничения в быту. Словом – неудобства.

Близорукие молодые дамы чаще всего готовы на любые операции, которые дают шанс избавиться от этого недуга. Грамотный офтальмолог решает проблему адекватной коррекции зрения, выбирая путь минимальной травмы для глаз. И в первую очередь рассмат-

ривается вопрос применения методик, при которых не нужно вмешиваться внутрь глаза. Среди них заслуженное лидерство занимает операция “лазерный кератомилез”, или ЛАЗИК. Эта эффективная и безопасная операция приобрела огромную популярность во всем мире. Она отличается хорошей переносимостью и коротким послеоперационным восстановительным периодом.

К сожалению, ЛАЗИК далеко не всегда является панацеей. Для безопасного проведения этой операции необходима определенная толщина роговицы, так как в ходе вмешательства она становится тоньше.

Принцип этой операции состоит в дозированном удалении части роговичного слоя. Чем выше степень близорукости, тем большую часть роговицы необходимо удалять. То есть толщины роговицы глаза может просто не хватить для устранения близорукости, и проведение лазерного кератомилеза на таком глазу чревато серьезными осложнениями.

Если этот фактор оставить без внимания, то роговица станет слишком тон-

кой. Чем же опасно сильное истончение роговицы? Тонкая, искусственно выпрямленная роговица перестает быть линзой, лишается возможности выполнять природную функцию преломления. Тонкая роговица “не держит” форму. Под воздействием внутреннего глазного давления и наружных атмосферных перепадов кривизна роговицы может меняться даже в течение дня.

Существуют точно просчитанные и доказанные пределы толщины роговицы, которая должна остаться после хирургического вмешательства. Иногда при минусе 15 диоптрий глаз имеет отличный роговичный запас, позволяющий с ним работать. Случается и наоборот: при минусе 4–5 тонкая роговица не позволяет применить ЛАЗИК.

В таких случаях для коррекции близорукости, чаще всего высокой степени, успешно применяется другая методика. Это операция по имплантации искусственного хрусталика. Ее современные мировые технологии позволяют слабовидящим пациентам навсегда избавиться от очков или



Рисунок: Влада Крамина

контактных линз. Таким способом можно избавиться от близорукости даже в 20 диоптрий и выше. Во всем мире такую операцию называют "очки внутри глаза".

Существует два варианта этой операции. В первом случае искусственный хрусталик имплантируется на переднюю поверхность своего, живого хрусталика. То есть родной хрусталик не удаляется. Просто глаз получает еще одну дополнительную линзу. Этот новый хрусталик и является «очками внутри глаза». Такой тип операции применим у пациентов с высокой близорукостью, имеющих прозрачный хрусталик.

Второй тип операции подходит людям, в хрусталиках глаз которых начинаются первые признаки помутнения, то есть катаракты. Неправильно думать, что катаракта – болезнь пожилых людей. Она может появиться в любом возрасте. Встречаются случаи врожденной катаракты. Второй вариант "очков внутри глаза" – удаление поврежденного хрусталика и замена его искусственным, соответствующим нужной диоптрийной силе. Такой пациент, приобретая полноценное зрение, избавляется и от появления возрастной катаракты.

Даже при операции второго типа хрусталик удаляется практически через прокол. Точнее, два маленьких прокола. В миниатюрные надрезы вводят инструменты, по ним подают ультразвук определенной частоты, разрушающий хрусталик внутри глаза. Затем помутневшее вещество хрусталика отсасывают по трубочкам. А потом через эти же отверстия имплантируют новый искусственный хрусталик в сложенном виде. Внутри глаза он расправляется, принимая первоначальную форму. Мягкие хрусталики последних поколений не вызывают токсических реакций. Прооперированный глаз закрывают повязкой, которую снимают на следующий день.

Обычно такие операции на двух глазах одновременно не производятся. Но второй глаз оперируется буквально через день-два. Потому что жить с большой разницей "видимости" двух глаз чрезвычайно трудно – мозг не справляется с разными картинками – изображениями окружающего мира, различными

по яркости и даже по величине отображаемых предметов.

Преимуществом операции "очки внутри глаза" является и то, что мини-разрезы или проколы не требуют наложения швов. С помощью такой операции можно избавиться от близорукости любой степени. Послеоперационный период стабилен и переносится легко, хотя, несомненно, эта операция – более серьезное вмешательство, чем ЛАЗИК.

"Очки внутри глаза" – операция, требующая серьезной подготовки. Каждый конкретный глаз имеет индивидуальные резервы. При высокой степени близорукости глаз в значительной степени изменен. Потому необходимо тщательное исследование перед операцией.

Вероятность дистрофических изменений на сетчатке глаза с высокой миопией велика. В таком случае делается профилактическое лазерное укрепление сетчатки. При прогрессирующей близорукости, которой страдают многие молодые люди, проводится склеропластическая операция, приостанавливающая падение зрения. Только после этих лечебных мер глаз готов к имплантации хрусталика.

Решаясь на операцию, которую можно назвать достижением третьего тысячелетия, обязательно нужно индивидуально оценить степень риска. Именно поэтому необходимо обращаться к ответственному и грамотным докторам. Тщательно подготовленная операция проходит практически без осложнений.

Люди, перенесшие операцию "очки внутри глаза", должны периодически посещать окулиста и соблюдать те же ограничения, которые были до операции: избегать подъема тяжестей и резких наклонов.

Каждый человек может самостоятельно проверить себя на такой тест: если вы подняли какой-либо значительный вес и несете его без напряжения, без прилива крови к лицу, то он вам доступен.

Если же, подняв сумку, вы согнулись под ее тяжестью и ощущаете прилив крови к голове, то эта тяжесть для вас чрезмерна. Идеальный вид спорта – плавание, так как при этом нагрузка распределяется равномерно на все группы мышц.

Елена СОЛОВЕЙ

Увидеть вновь

Американские офтальмологи разработали ряд систем по восстановлению зрения. Если часть сетчатой оболочки глаза сохранена, человек получает возможность видеть благодаря специальным очкам с видеокамерой. Камера распределяет изображение на здоровые участки. Если же сетчатка или зрительный нерв повреждены полностью, в дополнение к очкам в зрительную кору головного мозга вживляют миниатюрные электроды. Полноценного зрения этот метод не вернет. Но слепой человек получает возможность значительно лучше ориентироваться в привычной обстановке. Он видит контуры предметов. Это помогает адаптироваться в обществе. Дальнейшие работы ведутся в нескольких направлениях. Ученые стараются повысить разрешающую способность очков и увеличить количество вживляемых электродов.

Космическая сетчатка

Ученые из NASA продвинулись еще дальше и создали искусственную сетчатку. Она выглядит как тончайшая керамическая пленка. Трансплантат обладает высокой светочувствительностью. Он нетоксичен, что немаловажно. Испытания на добровольцах начнутся уже в этом году. Если результаты будут удачными, шансы слепых вновь увидеть мир повысятся.

Искусственный глаз

К сожалению, есть ряд состояний, когда глаз и даже глазной нерв необходимо удалить для спасения жизни. Например, тяжелая травма или опухоль. Люди, лишившиеся органа зрения, испытывают ряд физических и психологических проблем. Канадские ученые постарались исправить эту ситуацию. Они создали протез, который имитирует движения здорового глаза. Имплантат снабжен маленьким моторчиком, позаимствованным у авиамоделей. Здоровый глаз используется как эталон. Специальные очки с инфракрасным датчиком позволяют синхронизировать движения обоих глаз. Вся конструкция сделана настолько совершенно, что сторонний наблюдатель не заметит подлога. Человек в очках не привлекает внимания окружающих. Таким образом можно решить проблемы эмоционального плана, связанные с общением.

Линзы для дислексиков

Дислексия – это неспособность к чтению. Заболевание проявляется в начальных классах школы. Ребенок-дислексик путает созвучные буквы, неправильно читает слова: "дома" – "мода". В помощь таким детям были созданы специальные хромовые линзы. Очки для дислексиков выглядят забавно: одна линза синяя, другая – зеленая. Изначально их создали для коррекции нарушений цветового зрения у взрослых. 70 школьников – участников эксперимента – значительно улучшили свою успеваемость.



Витаминно-минеральный комплекс для глаз

ОКОВИТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Единственный сертифицированный препарат для детей с 7 лет

- Снимает усталость глаз
- Останавливает развитие близорукости (миопии)
- Нейтрализует вредное воздействие телевизора, компьютера

Спрашивайте в аптеках!

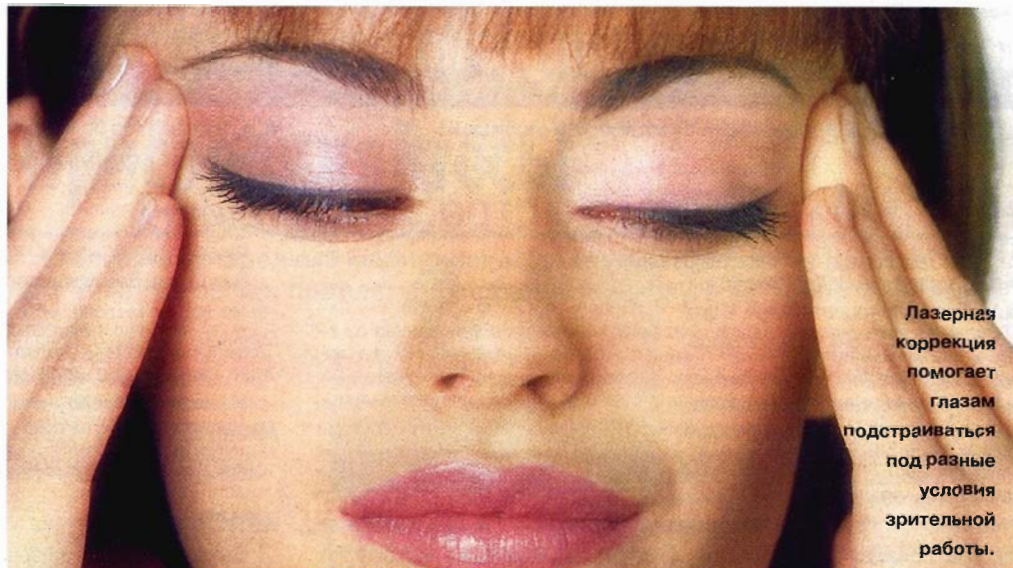
Тел.: (095)786-3400, 128-5811, 413-0405, (812)310-1442

Заказ по почте: 119119 Москва, Ленинский проспект, 42, ком. 32-16

Рег. Уд. № 00-97/01-1642.01.2002

Современная офтальмология сегодня предлагает разные способы улучшения зрения практически в любом возрасте. Какой из них выбрать?

Наш собеседник – кандидат медицинских наук, заместитель главного врача московского Офтальмологического центра Коновалова **Светлана Викторовна Милова**.



Лазерная коррекция помогает глазам подстраиваться под разные условия зрительной работы.

Комфортное Зрение

– Считается, что хирургическая коррекция близорукости, дальнозоркости или астигматизма применима преимущественно к молодым пациентам, глаза которых еще не подверглись возрастным изменениям. Так ли это?

– Современная офтальмохирургия располагает качественной методикой, обеспечивающей быстрое и практически безболезненное решение проблемы близорукости, дальнозоркости или астигматизма. Эта методика – "Лазерный кератомилез", которую сокращенно называют "LASIK", "Ласик" или "РЭ-ИК". Возрастных ограничений к проведению данной операции не существует, но подход к прогнозированию результата должен быть строго индивидуальным. Главное требование – учесть будущие или уже наступившие физиологические изменения зрения.

– В каком возрасте люди сталкиваются с необходимостью носить плюсовые очки? Насколько злободневна проблема возрастной дальнозоркости?

– Физиологически здоровый глаз способен перестраивать свою оптическую силу, "приспосабливаясь" к сиюминутным нуждам. Посмотрел человек вдаль – оптическая сила одна, перевел глаза на книгу – оптическая сила глаза изме-



Светлана Милова

нилась на три диоптрии. В молодости этот процесс происходит легко, естественно и незаметно для человека.

Но с годами, уже после тридцати лет, структуры глаза делаются более плотными и менее эластичными, а потому и перестройка оптической силы глаза становится более сложной. В результате наступает нарушение ясного зрения вблизи даже у людей с нормальным зрением.

Если при чтении книг или газет вы вдруг начинаете испытывать трудности и у вас возникает желание отодвинуть текст подальше, знайте, что это состояние коснулось и вас. Начавшийся процесс развивается, и каждые 2–3 года вы обречены менять очки на более силь-

ные. Ошибочно расхожее мнение о том, что эта участь минует близоруких людей. Это справедливо лишь для миопии слабой степени. При больших степенях близорукости, при дальнозоркости или астигматизме приходится иметь две пары очков: одни – для чтения и работы вблизи, другие – для дали.

– **Выход, предложенный вами, не так уж сложен – стоит просто носить очки?**

– Это самый простой выход для тех, кому идут очки, кто легко их переносит, кому они дают комфортное зрение. А если очки не дают четкого зрения или просто раздражают? Нередко необходимость смены очков при переводе взгляда с отдаленных объектов на близкие и наоборот доставляет массу неудобств. Особенно, если от этого зависит качество профессиональной деятельности.

К тому же, "плюсовые" очки выдают возраст – все знают, что сильные линзы – спутники середины жизни. Такая "косметическая" проблема женского характера тоже существует. Избавляясь от очков, дама получает шанс скрыть, сколько ей лет.

– **Есть ли какой-нибудь универсальный метод, помогающий тем, кто не может или не хочет носить очки?**

– Панацеи, универсального метода коррекции зрения не существует. Есть раз-

Офтальмологический центр Коновалова

✓ Компьютерная диагностика и лечение глазных заболеваний

✓ Лазерная коррекция близорукости, дальнозоркости и астигматизма (LASIK, PRK)

✓ Ультразвуковое удаление катаракты (Факосмульсификация) с имплантацией любых моделей ИОЛ

✓ Имплантация ИОЛ при сверхвысокой близорукости и дальнозоркости

✓ Операции по поводу косоглазия (Регулируемые швы)

✓ Операций по поводу птеригиума с использованием эксимерного лазера

✓ Антиглаукоматозные операции

✓ Лечение амблиопии и косоглазия у детей

125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская ул., дом 56/6
Телефон/Факс: 250-8224; 250-8116; 250-5090; 250-8378
URL: www.konovarov-eye-center.ru E-mail: reception@konovarov-eye-center.ru

ные способы избавления от очков. Как правило, и пациент, и хирург предпочитают обходиться наиболее безопасными вмешательствами. Достойным примером такой операции для коррекции зрения является именно лазерный кератомилез.

Но если возрастные изменения уже не позволяют глазу подстраиваться под различные условия зрительной работы, то может помочь методика миопической анизокоррекции. Суть методики заключается в следующем: в результате проведения лазерного кератомилеза один глаз, ведущий, корригируется из расчета на хорошее зрение вдаль, то есть становится нормальным в обычном понимании, а второй глаз "ориентируется" на работу вблизи, то есть делается немного близоруким. Эта методика избавляет от очков и контактных линз, обеспечивая высокое зрение одновременно вблизи и на удаленном расстоянии без дополнительной коррекции.

Окончательный зрительный образ формируется в мозге, а глаз – лишь передатчик для зрительных импульсов. Человек имеет два глаза-передатчика. После операции они настроены немножко на разные "длины волн" и тем самым позволяют значительно увеличить общую воспринимающую способность системы.

– То есть, один глаз работает при чтении, другой – на далекое расстояние?

– Работают всегда оба глаза: один – как основной, второй – ему помогает. При этом общая картина поля зрения сохраняется в полном объеме. И, конечно, человек, подвергшийся анизокоррекции, не должен закрывать один глаз, когда он смотрит вдаль, или другой, когда он читает или шьет. Первичный дискомфорт проходит через две-три недели после операции. Затем, по истечении этой кратковременной адаптации, люди просто перестают замечать, в какой ситуации какой глаз у них работает интенсивнее.

Операция базируется на самых современных технологиях и приобрела популярность во всем мире вследствие своей эффективности, безопасности, хорошей переносимости и короткого восстановительного периода после операции.

– Всем ли, кто нуждается, можно делать эти операции?

– Когда речь идет о глазах, нельзя делать общие выводы. Все строго индивидуально. Каждый глаз имеет особые физиологические резервы: кто-то легко

может переносить анизометропию в три диоптрии, а для кого-то одна диоптрия является пределом.

Для этого и существует обследование. Если после проведения тестов и беседы с доктором человек все-таки не до конца уверен, стоит ли ему делать подобную операцию, то ему предлагается смоделировать послеоперационный зрительный эффект. Например, поносить контактные линзы, дающие прогнозируемую остроту зрения. Этот тест не является обязательным, так как есть масса косвенных признаков, по которым можно точно судить, подойдет ли пациенту анизокоррекция или нет.

Анизокоррекция дает отличные результаты пациентам с близорукостью и с дальнозоркостью, и не так важно, какую рефракцию имели глаза до операции. Те, кто испытал действие этой операции, чувствуют себя комфортно и молодо. Эту операцию делают даже людям с нормальным зрением, столкнувшимся с "дальнозоркими" проявлениями возрастных проблем.

– Существуют ли профессиональные противопоказания к подобной операции? И напротив, быть может, есть профессии, при которых эта операция – панацея?

– Анизокоррекция не рекомендуется для тех людей, которые в силу профессии вынуждены основное время проводить с мелкой работой. В эту группу входят ювелиры, портнихи, корректоры, вышивальщицы, которым необходима максимальная острота зрения вблизи на достаточное длительное время.

Идеально подходит методика анизокоррекции для тех, кто в течение дня постоянно переключается с дальних объектов на ближние. Они-то как раз и испытывают серьезный дискомфорт, постоянно манипулируя очками.

– Это единственная операция, которая позволяет избежать возрастных проблем?

– Существуют еще мультифокальные методики. Причем многофокусной, как бы ступенчатой, может быть как роговица, так и хрусталик. Эффект мультифокальной роговицы достигается при проведении "Лазика" для коррекции близорукости высокой степени. Многофокусный хрусталик можно имплантировать при операциях по поводу катаракты. Такой хрусталик или роговица сравнимы с бифокальными очками, в которых нижняя граница линзы предназначена для чтения, а



Витаминно-минеральный комплекс для глаз

ОКОВИТ С ЧЕРНИКОЙ

Прием одной таблетки в день обеспечивает необходимую витаминно-минеральную поддержку и восстановление всех основных структур глазного яблока, улучшает остроту зрения и цветовосприятие, снимает усталость глаз.

Спрашивайте в аптеках!

Препарат сертифицирован

Тел: (095) 786-34-00, 137-01-16, 444-17-11 (812) 310-14-49

Консультации специалиста: тел. (095) 959-94-93

Заказ по почте: 119119 Москва, Ленинский проспект, 42, ком. 32-16. www.fitora.ru

Рег. Уд. № 003749 П. 0443.01.2002

верхняя – для восприятия отдаленных предметов. Сами бифокальные очки сейчас усовершенствованы и превращены в мультифокальные, в которых четкая граница линз сглажена плавным переходом.

– Быть может, не так плохо, если от природы один глаз видит стопроцентно, а второй – отмечен близорукостью?

– Природная анизометропия выручала многих. Первый подобный случай природной анизометропии описан врачами Владимира Ильича Ленина. У вождя мирового пролетариата один глаз был абсолютно здоров, а в другом отмечалась близорукость в три диоптрии. С раннего детства этот глаз видел плохо, и доктора считали его чуть ли не слепым. В те времена остроту зрения вблизи не проверяли, возможности глаза определялись только на расстоянии. Когда Ленину исполнилось сорок, то все его ровесники-соратники, благополучно одевшие очки для чтения, поразились способности вождя стрелять на охоте без промаха и в то же время не пользоваться очками при работе с мелко напечатанными текстами.

Все удивленно разводили руками и относили эту способность к разряду чуда или объясняли это явление гениальностью. На самом деле это был случай естественной анизометропии. Так что можно не прибегать к помощи очков, если один глаз близорукий.

– Советуете ли вы анизокоррекцию всем своим пациентам?

– Конечно же, нет. Если на момент проведения операции в любом возрасте работоспособность глаз достаточно велика и можно прогнозировать ее сохранение еще лет на 10–15, то правильнее будет скорректировать зрение обоих глаз в расчете на зрение вдаль. Но иногда бывает так, что уже в 30 лет компенсаторные возможности глаза на грани истощения и приходится прибегать к анизокоррекции.

При анизокоррекции глаза настраивают на разные «длины волн». Так обеспечивается хорошее зрение без очков как вблизи, так и на удаленном расстоянии.



Ксения НИСОВА

Что нового предлагают нам медики для борьбы с такой проблемой, как катаракта?

Рассказывает кандидат медицинских наук, заместитель главного врача Офтальмологического центра Коновалова в г. Москве **Светлана Викторовна Милова**.

– Как можно избавиться человека от катаракты? Что предлагает современная офтальмология?

– Единственный способ – операция. Удаляется "старый" мутный хрусталик и вместо него ставится искусственный прозрачный. Современная технология позволяет разрушить хрусталик внутри глаза, не делая большого разреза, через трехмиллиметровый прокол. Через него в глаз вводится специальный инструмент, он "дробит" хрусталик и отсасывает его. Через этот же мини-прокол имплантируется искусственный хрусталик. Он вводится в сложенном состоянии и потом расправляется, уже внутри глаза принимая правильную форму. Швы не накладываются. Естественно, при таком типе операции восстановление и заживление проходят гораздо быстрее.

– Многие из нас считают, что катаракта – это мутная пленка, закрывающая глаз. Так ли это?

– Нет, катаракта – не пленка, а помутнение хрусталика. Это заболевание глаза, при котором хрусталик теряет свою прозрачность. Из-за этого глаз и лишается остроты зрения. Ведь сам хрусталик – не что иное, как оптическая линза, расположенная внутри глаза. Он выполняет несколько функций. Главные из них:

1. Хрусталик преломляет лучи света, попадающие в глаз, и фокусирует их на сетчатке.

2. Именно хрусталик обеспечивает возможность глазу использовать одну оптическую силу при взгляде вдаль и другую – при чтении или рассмотрении близлежащих предметов, то есть подстраиваться под изменяемые условия зрения.



Ультразвуковое разрушение «старого» мутного хрусталика и его замена на новый занимает всего около 20 минут.

МОЛОДАЯ КАТАРАКТА

С возрастом хрусталик становится более плотным и менее эластичным, а следовательно, перестает справляться со своей второй функцией. Это является причиной старческой дальнозоркости – заболевания, при котором человек видит хорошо вдаль, а читать без очков не может.

Когда же хрусталик становится плотным и утрачивает природную прозрачность, то окружающий мир воспринимается словно через стекла грязных или запотевших очков. Постепенно туман сгущается, и при зрелой катаракте глаз не видит даже очертаний, реагируя только на световые пятна.

Другим вариантом развития катаракты является так называемая миопизация хрусталика, когда человек, уже несколько лет

не имеющий возможности читать без плюсовых очков, вдруг начинает обходиться без них. Поначалу такой чудо-фактор радует, но постепенно зрение ухудшается и появляется ощущение тумана перед глазами.

– Чем отличается новая методика, о которой вы рассказали, от классической, применяемой уже более полувека?

– По традиционной методике хрусталик удаляется через большой разрез роговицы. После операции на этот разрез накладывается шов, который рубцует достаточно долго. Через 4–6 месяцев шов снимают. Но из-за обширного рубца нередко происходят изменения кривизны роговицы, и, следовательно, острота зрения может быть снижена.

– Сколько времени занимает современная операция и как долго продолжается восстановительный период? Когда расправляется хрусталик?

– Операция длится обычно около 20 минут, и, как правило, с самого первого дня у пациента появляется хорошее зрение. Расправляется хрусталик сразу, во время операции, которую проводят в амбулаторных условиях под местным обезболиванием. Возрастных ограничений операция не имеет.

После операции на сутки глаз закрывается повязкой. А на следующий день, когда повязка снимается, некоторые исцеленные пациенты даже плачут от радости, потому что увидели мир, и он оказался ярким и прекрасным. Как правило, уже со следующего дня мы разрешаем ходить просто в солнцезащитных очках.

В раннем послеоперационном периоде мы просим пациентов оберегать оперированный глаз от травм, резких наклонов, водопроводной воды. Не рекомендуется поднимать большие тяжести, и необходимо своевременно закапывать капли. Кроме того, нужно периодически показываться лечащему врачу.

– Врачи, придерживающиеся классической методики, часто говорят: "Вам оперироваться рано. Подождем, когда катаракта созреет". Вы тоже ждете созревания?

– Действительно, по старой методике, через большой разрез, легче и надежнее удаляется созревшая катаракта. Мы же не дожидаемся «зрелости» катаракты, оперируем на самых ранних стадиях. Появившаяся катаракта не исчезнет ни при каких условиях. И не стоит дожидаться слепоты.

Следует решаться на операцию, как только зрение больного глаза начинает мешать жить и выполнять привычную работу.

– Человек с близорукостью или дальнозоркостью, который до операции носил очки, вынужден будет вернуться к ним?

– Нет. Хрусталик определенной оптической силы может избавить человека от очков, обеспечивая высокое зрение вдаль без

дополнительной коррекции. Для чтения обычно требуются очки, как и всем людям с возрастными изменениями зрения.

– Модные нынче цветные контактные линзы тоже помогают при близорукости. На деле оказалось, что их максимальная оптическая сила – 6 диоптрий. Каков оптический диапазон искусственных хрусталиков?

– Ведущие фирмы мира предлагают искусственные хрусталики любых диоптрий. Без ограничений.

– Сколько времени будет служить глазу новый хрусталик?

– Пожизненно. Даже крошечным детям ставят хрусталик на всю жизнь. Но иногда, достаточно редко, возникает вторичная катаракта. В искусственном хрусталике изменения, конечно, не происходят, но им могут быть подвержены остаточные структуры "родного" хрусталика. Во время операции мы намеренно оставляем заднюю стенку капсулы хрусталика для того, чтобы она служила опорой искусственному хрусталику. Эта задняя стеночка может со временем измениться. Борьба с этим несложно: с помощью специального лазера дистанционно, бесконтактно делается небольшая дырочка в центре. Опорная функция сохраняется, а зрение восстанавливается.

– Катаракта – удел людей старшего возраста или молодые тоже ей подвержены?

– Традиционно считается, что с катарактой человек сталкивается в пенсионном возрасте. Однако во всем мире неуклонно растет тенденция к омоложению катаракты. Если раньше это был удел людей, которым около шестидесяти лет, то сейчас среди наших пациентов немало 30–40-летних дам.

Встречается и врожденная катаракта, когда ребенок появляется на свет с мутным хрусталиком или имеются врожденные предпосылки помутнения хрусталика. Так что с катарактой в разном возрасте "встречается" более половины человечества.

– Можно ли если не предотвратить, то хотя бы отодвинуть то время, когда начинается помутнение хрусталика?



Хорошее зрение пациент обретает уже на следующий день после операции. Но чтобы сохранить этот эффект, надо беречь глаза от травм, воды и закапывать в них специальные капли.

– Причина появления катаракты – нарушение обмена веществ внутри хрусталика. Помочь могут здоровый образ жизни, витамины, отсутствие вредных факторов окружающей среды. Сейчас существуют лекарственные препараты, которые помогают нормализовать обмен веществ в хрусталике и снижают скорость развития катаракты.

– Не могли бы вы назвать эти препараты?

– Наиболее популярными на сегодняшний день являются глазные капли "Квинакс". Многие пациенты используют "Овтан", "Катахром" или "Тауфон".

– Приходилось слышать о лазерном методе удаления катаракты. Что это такое?

– Современная операция, о которой мы говорили, называется ультразвуковая факэмульсификация. В переводе это может звучать приблизительно так: разрушение хрусталика при помощи ультразвука. Лазерная операция отличается от ультразвуковой только одним – хрусталик разбивается не ультразвуком, а лазером. Во всем остальном это точно такая же операция. На сегодняшний день ультразвуковая методика технически более отработана и безопасна для глаза.

– Может ли помочь новая операция тому человеку, у которого раньше неудачно была сделана операция и новый хрусталик не был поставлен?

– Глаз без искусственного хрусталика может видеть с очками около плюс 10 диоптрий. Искусственный хрусталик, имплантированный в такой глаз, избавит от этих толстых очков. Если же хрусталик не поставили из-за болезни сетчатки или глазного нерва, то надо лечить изначальное заболевание.

Елена СОЛОВЕЙ



«ОКОВИТ» – ВИДИМЫЙ результат с первого дня!

Прием одной таблетки в день обеспечивает необходимую витаминно-минеральную поддержку и восстановление всех основных структур глазного яблока, предотвращает развитие миопии и катаракты. Необходим в послеоперационный период. Рекомендован к применению офтальмологами ведущих научных и лечебных центров РФ

Спрашивайте в аптеках!

Препарат сертифицирован

Тел.: (095) 786-34-00, 145-75-00 (812) 310-14-49

Заказ по почте: 119119 Москва, Ленинский проспект, 42, ком. 32-16.

Консультации специалиста: тел. (095) 105-11-57 www.fitora.ru

Зрение ПОСЛЕ ЛЕТА

Что делать, если после общения с ярким летним солнцем вы почувствовали дискомфорт в глазах?



Консультирует кандидат медицинских наук, офтальмолог, заместитель главного врача Московского офтальмологического центра Коновалова **Светлана Викторовна Милова.**

«После того как мы вернулись из отпуска, у меня не проходит ощущение сухости глаз. Они стали чувствительны к яркому свету. Я не могу долго работать за компьютером. Как можно устранить этот дискомфорт?»

Юлия Волгина, г. Москва

— Ощущение сухости прежде всего связано с нарушением слезной пленки глаза. Такое явление называется "синдром сухого глаза". Дело в том, что слезная пленка защищает глаз от вредного воздействия ультрафиолета. На ветре и солнце она высыхает. Это и вызывает неприятные ощущения. Главное лечение в данном случае — это увлажнение. Для восстановления слезной пленки используйте глазные капли с витаминами. Они оказывают омывающее и смазывающее действие. Очень эффективны капли "Натуральная слеза". В их основе лежит природный компонент, максимально похожий на естественную человеческую слезу. Эти капли хорошо устраняют зуд, раздражение, красноту и сухость глаз.

Восстановить слезную пленку помогут глазные гели. Они формируют на поверхности глаза прозрачную смазывающую и увлажняющую пленочку, которая снимает раздражения и защищает роговицу глаза от высыхания. При синдроме сухого глаза я рекомендую использовать такие глазные гели, как "Видисик" и "Офтагель". "Видисик" приносит облегчение уже при первой капле и эффективно устраняет раздражение, красноту и сухость глаз.

«Вернувшись с моря, сын стал жаловаться, что у него ухудшилось зрение. Мне сказали, что солнечные лучи, отраженные от поверхности воды, могут привести к ожогу сетчатки глаза. Насколько это серьезно?»

Елена Комарова, г. Подольск

— Теоретически ожог сетчатки глаза возможен. Хотя это крайнее проявление вредного влияния ультрафиолета. При здоровой структуре глаза солнечные лучи до сетчатки не доходят. Наш глаз обладает естественными факторами защиты от жесткого ультрафиолета. Веки при ярком свете рефлекторно закрываются. Слезная пленка защищает глаз от всех вредных воздействий. Роговица частично поглощает жесткие лучи. А хрусталик — это самый мощный поглотитель ультрафиолетовых лучей.

Если все-таки дело дошло до ожога, нужно, конечно, немедленно обратиться к врачу. Ведь ожог сетчатки глаза грозит стойким ухудшением зрения. А если сразу обратиться к врачу-окулисту, с проблемой можно справиться. Врач назначит специальные препараты антиоксидантного действия, такие как "Окувайт", "Мертилен форте", "Оковит", "Окулист", препараты черники. Они помогут восстановить зрение после такого инцидента.

«Я слышала, что есть какие-то витамины и пищевые добавки, которые помимо того, что оказывают поддержку различным системам организма, еще и стимулируют зрение?»

Виктория Жданова, г. Тверь

– Самые лучшие средства для стимуляции, быстрого восстановления и укрепления зрения – это витаминные комплексы с черникой. Очень эффективен препарат "Черника-форте". Это биологически активная добавка. Ее рекомендуют в качестве общеукрепляющего средства. Помимо этого, данный препарат содержит дополнительный источник витаминов В₁, В₂, В₆, С, Р, микроэлемента цинка и сок свежих плодов черники. Он изготовлен по оригинальной технологии и максимально сохраняет все компоненты поливитаминного комплекса. "Черника-форте" нормализует обмен веществ, предохраняет глаза от усталости, раздражения и ослабления зрения. Укрепляет капилляры глаз и улучшает адаптацию зрения к темноте.

Если же вы хотите быстро восстановить остроту зрения после пребывания на солнце или при ярком освещении, принимайте пищевую добавку "Strix" от Ferrosan. Благодаря экстракту черники она повышает ночное зрение, снимает усталость глаз после продолжительного чтения и способствует быстрому приспособлению к темноте. Помимо этого сегодня появился новый препарат известной офтальмологической компании Бауш энд Ломб – «Окувайт». Он содержит оптимальную комбинацию каротиноидов, микроэлементов и витаминов для защиты зрения.

«Подскажите, пожалуйста, есть ли какие-то народные рецепты, которые помогают снять раздражение, покраснение и су-

хость глаз, вызванные долгим пребыванием на солнце?»

Татьяна Юдина, г. Москва

– Такие рецепты существуют. Снять отеки и сухость глаз помогут примочки из листьев и цветков алтея и василька. Для этого марлевую салфетку смочите в охлажденном до комнатной температуры настое. Затем приложите ее к закрытым векам на 10–15 минут.

Способ приготовления настоя:

- 1 ст. л. листьев и цветков лекарственного алтея залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение 15 минут.

- 1 ст. л. цветков синего василька залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение 15 минут. Для того чтобы снять раздражение и покраснение, 2–3 раза в день промывайте глаза настоем из ромашки и травы очанки.

Способ приготовления настоя:

- 2–3 ст. л. ромашки залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 1 часа в закрытой посуде. Настой процедите.

- 3 ч. л. травы очанки залейте 2 стаканами горячей воды. Кипятите в течение 5 минут. Настаивайте 15 минут. Полученный настой процедите.

Каждый раз необходимо использовать только свежеприготовленный настой, охлажденный до комнатной температуры.

Дарья КИРИЧЕНКО



У Вас часто возникает раздражение и усталость глаз?

Работа на компьютере приводит к дискомфорту и вызывает покраснение глаз?

Попробуйте Видисик®

Видисик® – это препарат для увлажнения глаза в виде геля, который обладает уникальными свойствами. После закапывания Видисик® быстро устраняет сухость, раздражение, боль и покраснение глаз, а также другие симптомы, обусловленные недостатком слезы.

Компания Бауш энд Ломб, мировой лидер в офтальмологии, желает здоровья Вашим глазам!

Поскорее забудьте о неприятных симптомах, применяя Видисик®, который может быть всегда под рукой (дома, на рабочем столе, в сумочке). Одна капля Видисика® уже дарит заметное облегчение.

Помимо этого, вы можете поучаствовать в конкурсе: «Почему мне помог Видисик®?»

Напишите нам письмо с рассказом о том, что изменилось после того, как Вы начали применять Видисик®. Каждому, кто пришлет письмо с вложенными тремя пустыми упаковками Видисика®, мы подарим специальный витаминный комплекс для глаз. Не забудьте указать свой адрес.

Ждем Ваше письмо по адресу: 117049 Москва, ул. Коровий Вал, 7, стр. 1 Бауш энд Ломб. «Конкурс Видисик®».

Дополнительную информацию о препарате Видисик® Вы можете получить по телефону: (095) 783-23-59

BAUSCH & LOMB | 150 Years

"Я ношу линзы, периодически возникает чувство дискомфорта в глазах. Как можно избавиться от синдрома сухого глаза? Почему он возникает?"

Ольга Андреевна, г. Челябинск

Синдром сухого глаза

Консультирует кандидат медицинских наук, московский врач-офтальмолог высшей категории Офтальмологического центра Коновалова в г. Москве **Светлана Викторовна Милова**.



В первую очередь желательно проконсультироваться с офтальмологом, чтобы убедиться, что дискомфорт не является следствием хронического конъюнктивита. Кстати, нередко встречается сочетание двух этих проблем. Если же у вас действительно "сухие" глаза, снять симптомы помогут давно известные препараты — глазные гели "Актовегин" и "Солкосерил".

Правда, у них есть несколько недостатков. Во-первых, при длительном применении они могут вызывать аллергические реакции. Во-вторых, не очень удобны в практическом применении — вместо одной капли можно закапать сразу две или три.

Современными, более удобными средствами являются капли "Натуральная слеза", гели "Офталгель", "Видисик", витаминизированный "Корнерегель". Выбрать препарат вы можете сами, без консультации с врачом. Различаются они, в первую очередь, длительностью действия. "Натуральная слеза", эффективно действует в течение полутора-двух часов, "Офталгель" — 3-4 часа, "Видисик" и "Корнерегель" — 5-6 часов. При этом нет никаких противопоказаний, за исключением индивидуаль-

Причины появления синдрома:

- ✓ ношение контактных линз;
- ✓ длительная работа с компьютером;
- ✓ прием лекарственных средств;
- ✓ дефицит витаминов А и Е;
- ✓ перенесенные и хронические конъюнктивиты и блефариты;
- ✓ естественный процесс старения;
- ✓ гормональные изменения;
- ✓ загрязнение окружающей среды.

"Узнать" синдром сухого глаза можно по следующим проявлениям:

- ✓ чувство дискомфорта в глазу;
- ✓ жжение;
- ✓ слезотечение;
- ✓ повышенная чувствительность к солнцу, ветру, дыму, кондиционированному и холодному воздуху;
- ✓ плохая переносимость лекарственных препаратов;
- ✓ нечеткость зрения;
- ✓ утомляемость и покраснение глаз при зрительной нагрузке, особенно при работе с компьютером.

ной непереносимости. К тому же гели и капли не вызывают привыкания. В случае повторного появления симптомов смело берите выбранный препарат и используйте вновь до полного выздоровления. При работе на компьютере, чтении, длительном просмотре телевизионных передач человек моргает в три раза реже, чем обычно. В результате слезная пленка высыхает и не успевает восстанавливаться. Часто сухость в глазах испытывают те, кто пользуется контактными линзами, впитывающими в себя слезную пленку.

Если вы постоянно пользуетесь контактными линзами, то следующие рекомендации помогут предотвратить синдром:

1. Используйте линзы для чувствительных глаз.
2. В течение дня по мере необходимости закапывайте увлажняющие капли, рекомендованные производителем линз.

лажняющие капли, рекомендованные производителем линз.

3. Если вы используете "Офталгель", "Видисик", "Корнерегель" — капайте их за 30 минут до надевания контактных линз или через 30 минут после их снятия.

4. Максимально сократите время их ношения в течение дня.

Если же неприятные симптомы не исчезают, ношение линз следует прекратить, вернуться к очкам и обратиться к офтальмологу. Он проведет курс лечения, и можно будет возобновить ношение линз либо задуматься о проведении эксимер-лазерной операции. Она длится 5—7 минут, легко переносится.

Основные противопоказания: возраст моложе 18 лет и индивидуальные особенности строения глаза.



Инфекционные заболевания глаз

С.В. Милова, канд. мед. наук, врач-офтальмолог высшей категории

В повседневной жизни мы постоянно контактируем с возбудителями различных заболеваний, а нарушение функционирования защитных факторов организма приводит к инфекционному поражению органов и тканей. Воспалительные заболевания органа зрения, около 60% которых составляют конъюнктивиты, являются одной из наиболее частых причин обращения к офтальмологу.

Тонкая оболочка – мощная защита

■ Мощным барьером, предохраняющим глаз от внешних повреждений, являются веки и конъюктива – слизистая оболочка глаза, выстилающая всю заднюю поверхность век и переднюю поверхность глазного яблока вплоть до роговицы. Обилие

чувствительной иннервации в конъюктиве обеспечивает защитную функцию – при попадании мелких инородных тел в конъюнктивальный мешок или на роговицу усиливается секреция слезной жидкости, учащаются мигательные движения, в результате чего инородное тело механически вымывается из

конъюнктивального мешка. Секрет конъюнктивальных желез, постоянно смачивая поверхность глазного яблока, выполняет функцию смазки, уменьшая трение при его движениях, предохраняет эпителий роговицы от высыхания и сохраняет ее прозрачной. Барьерная функция конъюнктивы осуществляется

благодаря содержанию ферментов в слезной жидкости (лизоцим и др.) и обилию в подслизистой аденоидной ткани лимфоидных элементов.

Многоликий конъюнктивит

■ Тем не менее воспаления конъюнктивы различных отделов глазного яблока возникают достаточно часто. Причинами острых и подострых конъюнктивитов, блефароконъюнктивитов, кератоконъюнктивитов (а также блефаритов, язв роговицы, кератитов) могут быть как внешние (бактерии, вирусы, хламидии, грибок, аллергены, токсины, физические и химические агенты), так и внутренние факторы (общие заболевания, аутоаллергия, синдром «сухого глаза»).

Воспалительный процесс (фагоцитоз, иммунные и другие реакции) останавливает агрессивное действие, способствует ограничению области поражения и уничтожению инфекционных агентов, устраняет нежизнеспособные после инфекционных, механических и других повреждений клетки и ткани. Возникающие в результате этого воспаления либо проявляются локальными фокусами (ячмень, инфильтративный кератит), либо захватывают одну-две оболочки (конъюнктивит, кератопухляк) и распространяются на весь глаз при особо неблагоприятных условиях (высокая вирулентность инфекции, ослабление защитных сил организма).

Несмотря на обилие факторов, вызывающих воспаления слизистой глаза, клини-

ческая картина конъюнктивита характеризуется рядом общих признаков: гиперемией, инфильтрацией, отеком конъюнктивы век и переходных складок, наличием отделяемого (при бактериальном поражении отделяемое гнойное, при вирусном – обильное серозное, при аллергии – слизистое).

Острый конъюнктивит начинается внезапно и характеризуется выраженной воспалительной реакцией конъюнктивы с обильным отделяемым. Хронический конъюнктивит обычно начинается незаметно и характеризуется упорным и длительным течением.

Диагноз конъюнктивита обычно ставят на основании клинической картины. В ряде случаев для уточнения причины заболевания применяют лабораторные исследования: бактериоскопические (непосредственное определение возбудителя в соскобе), бактериологические (посевы на различные среды) и серологические тесты.

В зависимости от вида инфекционного агента, вызвавшего воспалительный процесс, для лечения заболеваний конъюнктивы применяют различные ЛС: антибактериальные, противовирусные, десенсибилизирующие, противогрибковые. Кроме того, с первых дней лечения необходимо использовать увлажняющие препараты (Натуральная слеза, Систейн, Офтагель), т.к. практически все виды конъюнктивитов протекают с сопутствующим синдромом «сухого глаза» различной степени выраженности.

Трудность лечения бактериальных конъюнктивитов связана с двумя проблемами: рост резистентности возбудителей к антибиотикам и значительное увеличение удельного веса грамотрицательных возбудителей.

Для лечения конъюнктивитов можно использовать противомикробные средства в виде глазных капель с учетом чувствительности возбудителя воспаления (Тобрекс, Колбиоцин, Флоксал).

Однако если лабораторная диагностика по каким-либо причинам не проведена или еще не получены результаты бактериологического исследования, то возможно местное назначение антибактериального препарата широкого спектра действия (ципрофлоксацин). Кратность инстилляций антибиотиков зависит от остроты и выраженности воспалительного процесса и назначается индивидуально (от 4 до 6–8 раз в сутки). Длительность лечения составляет обычно от 5–7 дней до 2–3 недель.

Лучше без рецидивов

■ При выборе методик лечения, назначении различных лекарственных веществ, их разовых и суммарных доз, руководствуются необходимостью быстрой ликвидации воспалительного процесса в организме, имея в виду, что он довольно часто является причиной начала заболевания и последующих его рецидивов в сосудистой оболочке глаза.

Еще до установления причины увеита (воспаления сосудистой оболочки глаза) ►

назначают антибиотики, дающие быстрый антибактериальный эффект. Лечение продолжается до исчезновения воспаления сосудистой оболочки глаза.

В случаях хронического течения лечение антибиотиками проводят прерывистыми курсами, во время интервалов наблюдают за начальными симптомами возможных рецидивов.

Правильный выбор

■ Выбор антибиотиков для лечения воспалительных процессов в глазу сопряжен с трудностями выявления возбудителя в каждом случае инфекционного заболевания.

В связи с тем, что не всегда удастся установить этиологию заболевания (к тому же, подавляющее большинство воспалительных процессов слизистой оболочки глаза имеют смешанную природу), следует подбирать антибиотик достаточно широкого спектра действия, обладающий способностью хорошо проходить через физиологический и гистогематический барьер (кровь – водянистая влага) глаза.

Хорошо проходят гематоофтальмический барьер препараты группы фторхинолонов, обладающих высокой антибактериальной активностью. К ним относятся Ципролет (ципрофлоксацин), Максаквин (лемефлоксацин), Таривид (офлоксацин).

Препараты этой группы сопоставимы с наиболее эффективными антибиотиками широкого спектра действия. **А**

Эффективное средство от глазных инфекций



Компания «Д-р Редис» является производителем антимикробного препарата **Ципролет**, который выпускается в трех формах: глазные капли, таблетки и инфузионный раствор. Глазные капли Ципролет (ципрофлоксацин) оказывают быстрое бактерицидное действие на микроорганизмы, находящиеся как в стадии покоя, так и размножения.

Ципролет является препаратом группы фторхинолонов. Механизм

действия цiproфлоксацина связан с воздействием на ДНК-гиразу бактерий, играющую важную роль в репродукции бактериальной ДНК. Спектр действия цiproфлоксацина включает как грамотрицательные и грамположительные микроорганизмы, так и атипичные (хламидии, микоплазмы и уреаплазмы).

Область применения глазных капель Ципролет:

1. Местное лечение различных инфекционных заболеваний глаза и его придатков, вызванных чувствительными к препарату бактериями: острых и подострых конъюнктивитов, блефароконъюнктивитов, блефаритов, бактериальных язв роговицы с/без гипопиона, бактериальных кератитов и кератоконъюнктивитов, хронических дакриоциститов и мейбомииитов.
2. Предоперационная профилактика в офтальмохирургии. Лечение послеоперационных инфекционных осложнений.
3. Лечение и профилактика инфекционных осложнений после травм (с/без инородных тел) глазного яблока и его придаточного аппарата. Глазные капли Ципролет хорошо переносятся больными. Применение глазных капель может в редких случаях сопровождаться незначительными болевыми ощущениями, гиперемией конъюнктивы, однако отмены препарата при этом не требуется.

Способ применения:

При легкой и умеренно тяжелой инфекции препарат назначается по 1–2 капли в пораженный глаз каждые 4 часа.

При тяжелой инфекции – по 2 капли в глаз каждый час.

После улучшения состояния частоту инстилляций можно уменьшить. ●

Осенью глаза начинают вновь испытывать нешуточные нагрузки. Как избежать проблем и сберечь зрение?

Утомленные глаза

На вопросы наших читательниц отвечает кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра «Светоч» из подмосковного города Пушкино, офтальмохирург высшей категории **Светлана Викторовна Милова**.



Светлана Милова

«У моей бабушки слабое зрение из-за дистрофии сетчатки, а у мамы в 50 лет обнаружили глаукому. Можно ли эти заболевания выявить на ранней стадии? С какого возраста мне нужно проходить обследования и какие?»

Ольга Дубинина, г. Хабаровск

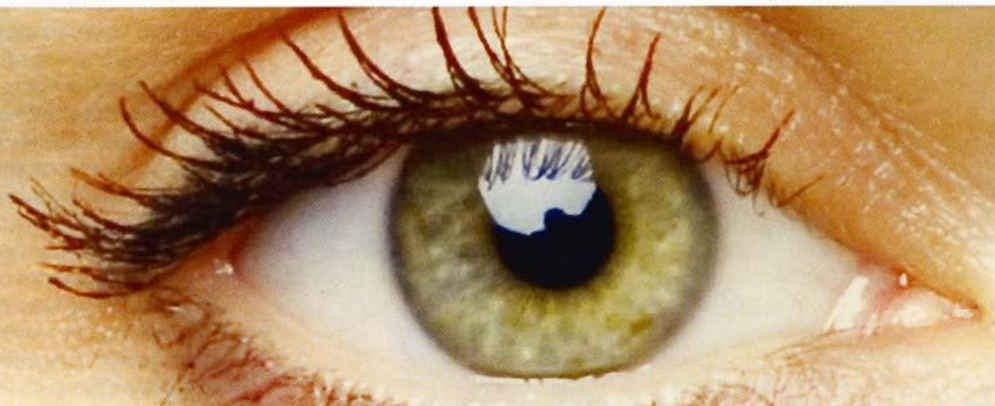
– После сорока лет, даже если ничего не беспокоит, нужно ежегодно посещать врача-офтальмолога. А при неблагоприятной наследственно-

«У меня была близорукость минус 11 диоптрий, которую поправили при помощи лазера. Однажды я проработала за компьютером целую ночь. После этого один глаз вдруг стал видеть вместо прямых линий косые. Читать этим глазом невозможно. Что это может означать?»

Наталья Борисова

– Близорукость – это довольно коварное заболевание. Операция избавила вас от очков и контактных линз. Но изменения глаз, характерные для высокой степени близорукости, остались. В таких ситуациях часто страдает сетчатка глаза, то есть те нервные клетки, которые воспринимают изображение и передают его в головной мозг.

Нарушения, возникающие в сетчатке, могут быть очень серьезными.



«Во время отпуска у меня впервые возник герпетический конъюнктивит. Его вылечили. Но предупредили, что болезнь может возвращаться. Какими способами лучше всего предупредить этот недуг?»

Алена Пичуева, г. Шахты Ростовской области

– Как и любые другие проявления герпеса, герпетический конъюнктивит обостряется при резком снижении иммунитета. Поэтому для вас важно укрепление иммунной системы, закаливание, профилактика вирусных инфекций. Например, препаратами интерферона в виде глазных капель. Помните, что вирус герпеса может вызывать не только конъюнктивит, но и более серьезные поражения глаз, например кератит. Поэтому лечение нужно проводить только под контролем врача.

сти проверки следует начинать значительно раньше. Разумеется, обязательно обращаться к врачу и при любых нарушениях зрения.

Полноценное обследование включает в себя проверку рефракции глаза и остроты зрения, измерение внутриглазного давления. А также осмотр всех структур глаза, в том числе глазного дна. Кроме того, могут потребоваться дополнительные обследования, например исследование поля зрения при подозрении на глаукому.

Помните, что в день проведения обследования не следует пользоваться контактными линзами, управлять автомобилем. Также после расширения зрачков в течение 3–4 часов наблюдается временное ухудшение зрения. Учитывайте это при планировании дел.

Поэтому искривление линий – повод для срочного обращения к офтальмологу. Вполне возможно, что у вас дистрофия сетчатки, которую нужно лечить незамедлительно.

Проверь свое зрение

Тест на возрастную дальнозоркость

Откройте любую книгу с четким шрифтом, размер которого равен приблизительно 2 мм.

Если вы пользуетесь очками, наденьте их. Держите книгу или текст на расстоянии 33–35 см от глаз. Попробуйте читать по очереди правым и левым глазом.

Результаты теста

Если вы читаете без затруднений, значит, вы видите вблизи достаточно хорошо. Если вам хочется отодвинуть книгу, вам нужно обратиться к офтальмологу. Он подберет очки, если вы читали без них. Или выпишет более сильные очки для работы на близком расстоянии.

«Во время работы за компьютером у меня стали очень уставать глаза. Правда ли, что эту проблему можно решить при помощи специальных витаминов для глаз?»

Олеся Д., 44 года, г. Ульяновск

– Возможно, усталость глаз связана не с тем, что вам не хватает витаминов, а с начинающейся возрастной дальнозоркостью.

Если врач обнаружит, что очки для работы вблизи вам пока не нужны, соблюдайте простейшие рекомендации. Каждый час напряженной работы нужно давать глазам отдых хотя бы на 7–10 минут. Самое лучшее – посмотреть в окно и полюбоваться пейзажем, переводя взгляд с близких предметов на дальние.

«Занимаюсь альпинизмом, летний отпуск провела в горах. После возвращения заметила, что зрению стали мешать плавающие пятна и полоски. Что это может быть?»

Алевтина Силаева, г. Санкт-Петербург

– Чаще всего такие проблемы возникают при близорукости и возрастных изменениях глаз. Но причиной могут быть и серьезные психические перегрузки, физическое истощение, неправильное питание.

Избавиться от этого состояния полностью, к сожалению, невоз-

«У моей сестры уже в 42 года обнаружили катаракту. Пришлось делать операцию. Мне сейчас 37 лет. Могу ли я какими-то способами предупредить развитие катаракты?»

Алла Петрова, г. Смоленск

– Катаракта – это, как правило, результат нарушения обмена веществ внутри хрусталика. Ее причиной могут быть наследственные особенности, нехватка в пище витаминов-антиоксидантов. Может сказаться и длительное пребывание на ярком солнце без очков с UV-фильтром.

Соответственно, хорошей профилактикой катаракты являются здоровый образ жизни и поливитамины. Есть сведения, что регулярный прием витамина С по 50 мг в сутки снижает риск появления катаракты на 70%.

Созданы и глазные капли, которые помогают нормализовать обмен



Отрегулируйте положение и освещенность монитора. А также свет на рабочем месте и в помещении в целом. Вредна как работа за ярко освещенным монитором в темной комнате, так и вблизи незанавешенного окна. Блики на мониторе сильно мешают воспринимать информацию с экрана. Они заставляют менять положение головы и тела, напрягать зрение.

Работайте в удобной позе. Для профилактики утомления глаз важно хорошее кровоснабжение головы. Поэтому, отрываясь от монитора, делайте упражнения для расслабления шейных мышц или массаж воротниковой зоны.

Ну и конечно, для хорошего зрения глазам нужно множество самых разных полезных веществ: витаминов, микроэлементов и антиоксидантов. Если ваше питание не всегда сбалансировано, принимайте витамины для глаз. Но имейте в виду, что они помогут только в комплексе с другими мероприятиями по профилактике утомления глаз.

можно. Но для того, чтобы полосок и «мушек» стало меньше, необходим прием поливитаминов. Врач также может назначить сосудистые препараты и средства, улучшающие обмен веществ. Уменьшает интенсивность помутнения закапывание витаминных и антиоксидантных капель, прием йодсодержащих препаратов.

Но учтите: «мушки» перед глазами могут быть вызваны и другими проблемами. Например, недостатком кровоснабжения глаз из-за остеохондроза позвоночника, резких перепадов артериального давления. Чтобы разобраться, в чем дело, помимо офтальмолога вам следует проконсультироваться у невролога.

веществ в хрусталике. Посоветуйтесь с врачом, он решит, нужны ли вам сейчас капли и какие именно.

А если катаракта вам уже сильно мешает, пора подумать о более радикальном решении проблемы. Не следует бояться хирургического лечения. Современные операции по замене хрусталика физиологичны, безопасны, легко переносятся и дают очень хорошие результаты.

Сегодня операция по удалению катаракты и установке искусственного хрусталика делается через очень небольшой трехмиллиметровый прокол. Через него в глаз вводится специальный инструмент, он размельчает хрусталик и выводит получившуюся массу.

Затем через этот же крошечный прокол имплантируется искусственный хрусталик.

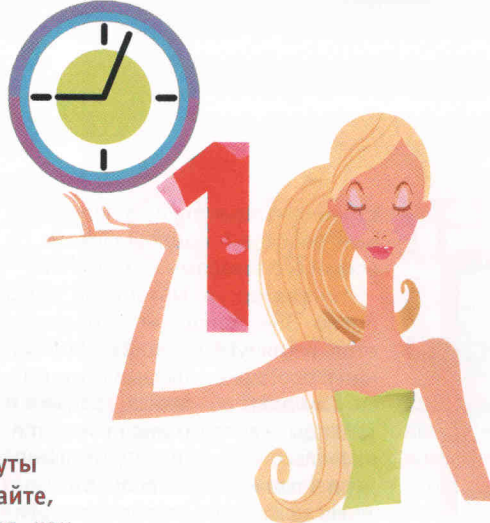
Ольга МУБАРАКШИНА

Разгрузка для Глаз

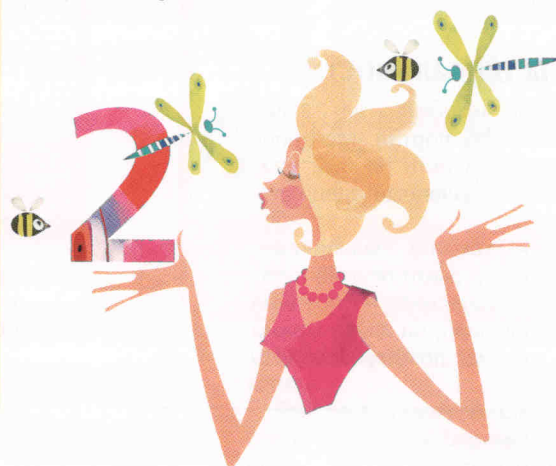
Как снять зрительное напряжение при длительной работе за компьютером?

Советует кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра «Светоч» из подмосковного города Пушкино, офтальмохирург высшей категории **Светлана Викторовна Милова**.

– Людям, работающим за компьютером, гимнастика для глаз крайне необходима. Замечено, что человек перед монитором моргает гораздо реже, чем при обычной зрительной нагрузке. Это может спровоцировать синдром сухих глаз. Также от однообразной работы утомляются глазные мышцы, а это вредно для зрения. Вот самые простые упражнения для снятия усталости глаз:



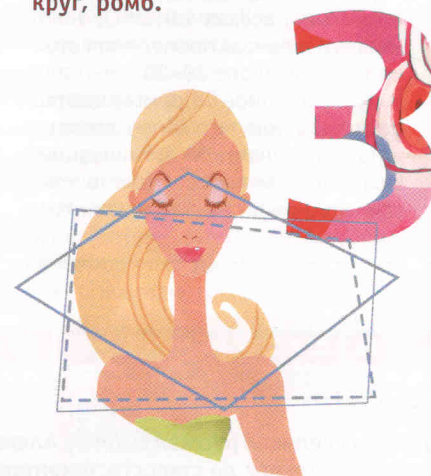
Сидя, крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд. Затем широко их откройте, тоже на 3–5 секунд. Повторите 7 раз.



Закройте глаза и в течение двух минут «рисуйте» ими всевозможные фигуры: восьмерку, круг, ромб.



Слегка надавите подушечками пальцев на закрытые веки и подержите 15 секунд. Затем сделайте небольшой перерыв, после чего повторите еще 5 раз. Не переусердствуйте: надавливание должно быть очень легким. Зрение после выполнения упражнения должно быстро прийти в норму.



Смотрите на объекты, находящиеся на разных расстояниях от ваших глаз. Так, сначала сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся на небольшом расстоянии. Затем переведите взгляд на объект, расположенный на большем расстоянии. И, наконец, устремите взор на линию горизонта. Затем повторите это упражнение в обратном порядке.



Девиз такой гимнастики для глаз – «немного, но часто». При выполнении этих упражнений стоит придерживаться следующих рекомендаций:

- делайте упражнения без очков, спокойно, без напряжения;
 - переходя от упражнения к упражнению, необходимо давать отдых глазам, прикрыв их на некоторое время.
- Кроме того, глазную зарядку рекомендуется сочетать с самомассажем шеи и упражнениями для шеи и плечевого пояса. Так лучше восстанавливается кровоснабжение глаз.

45+

Как справиться с возрастными проблемами глаз? Что поможет сохранить зрение острым?

Случайная глаукома



Светлана Милова

На вопросы наших читателей отвечает кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра «Светоч» из города Пушкино, офтальмохирург высшей категории **Светлана Викторовна Милова**.

«У меня при профилактическом осмотре обнаружили повышенное внутриглазное давление. Потом я его измеряла еще дважды. Все было в норме. Означает ли это, что у меня склонность к глаукоме?»

Алла Анисимова, 48 лет, г. Санкт-Петербург

— Однократное повышение внутриглазного давления — еще не повод для постановки диагноза глаукомы. Такие изменения могут быть случайностью. Например, кратковременное повышение давления бывает при избыточном потреблении соли и воды, длительном пребывании в позе с наклоненной головой. Возможна и обычная погрешность измерения.

Однако вам все же стоит быть начеку. Глаукома — серьезное заболевание. Длительное время она протекает незаметно, но потом может привести даже к потере зрения.

Поэтому периодически посещайте офтальмолога и измеряйте внутри-

глазное давление хотя бы раз в полгода. Если у вас появятся боли в глазах, радужные круги вокруг источников света или сузится поле зрения, незамедлительно обратитесь к специалисту.

«В прошлом году у меня обнаружили глаукому. По совету доктора закапываю капли. Но меня волнует будущее. Можно ли каким-то образом избежать операции? И как часто люди при правильном лечении все-таки слепнут?»

Ольга Бондарева, 54 года, г. Хабаровск

— Затормозить прогрессирование глаукомы и сохранить зрение способно лишь своевременное лечение. В настоящее время для этого применяется медикаментозные, лазерные и хирургические методы. Выбрать оптимальную тактику можно только при полном обследовании и постоянном наблюдении.

Чаще всего для лечения глаукомы используются специальные глазные капли. Их необходимо использовать постоянно. Нельзя самовольно отменять или прерывать лечение. Каждый перерыв может привести к необратимому ухудшению зрения.

Также необходимо периодически проходить курсы сосудорасширяющей и другой поддерживающей терапии для стабилизации процесса. Например, при лечении глаукомы используются вита-

мины группы В, которые улучшают работу зрительного нерва. Старайтесь избегать чрезмерных физических нагрузок, длительной работы в положении вниз головой.

При глаукоме необходимо посещать офтальмолога не реже одного раза в три месяца. Дело в том, что на начальных стадиях человек не чувствует прогрессирования заболевания. Он может не заметить сужение полей зрения. А этот показатель имеет большое значение.

Важно также понимать, что никакие народные методы, пищевые добавки или упражнения не заменят лекарственного или хирургического лечения, назначенного офтальмологом.

В некоторых случаях при глаукоме проводится лазерное лечение. Это безболезненная процедура, занимающая несколько минут. В более сложных случаях, когда лечения глазными каплями и лазером оказывается недостаточно, необходима операция. Предсказать, как будет протекать заболевание у конкретного человека, сложно. Некоторые люди годами обходятся только каплями, а кому-то довольно быстро требуется помощь хирурга.

Полностью избавиться от глаукомы нельзя. Но в наших силах приостановить ее развитие. Поэтому, чем раньше человек обратился к врачу и чем тщательнее соблюдает рекомендации доктора, тем лучше сохраняется зрение.

«Мне предстоит операция по удалению катаракты. Очень боюсь ее делать, так как ни разу в жизни еще не ложилась на операционный стол. Каковы возможные осложнения? И сразу ли восстановится зрение?»

Зоя Федоровна, г. Орел

— При современном уровне медицинских технологий операция по удалению катаракты — одна из самых безопасных. Как правило, она проходит успешно. Все манипуляции проводятся через очень небольшой прокол. Это сводит к минимуму риск кровотечений и инфекции.

Искусственный хрусталик подбирается для каждого человека индивидуально. Новые методики замены хрусталика настолько хорошо отработаны, что операции успешно делают пациентам любого возраста: и в 80, и даже в 90 лет.

Вся операция длится обычно около 20 минут и проходит под местным обезболиванием. Как правило, уже на следующий день к пациенту возвращается зрение.

Лишь иногда его острота может быть не столь высокой, как ожидалось. Чаще всего это бывает, если у человека есть какие-то сопутствующие проблемы со зрением. Например, изменения на сетчатке, которые нельзя было увидеть заранее из-за мутного хрусталика. И лишь после операции выясняется, что причиной сниженного зрения была не только катаракта.

«По долгу службы в 50 лет мне пришлось освоить компьютер. Не прошло и полугодия работы за монитором, как у меня резко упало зрение. Даже газеты трудно читать. Может ли излучение монитора провоцировать появление катаракты или глаукомы?»

Ирина Чумакова, г. Москва

— Многие уверены, что катаракта и глаукома возникают из-за злоупотребления компьютером. Но это не так. Постоянное зрительное напряжение приводит к формированию особого «зрительного компьютерного синдрома». При длительной работе за дисплеем у человека появляются признаки утомления глаз. Особенно заметна эта усталость у людей, которые страдают возрастной дальнозоркостью, но по какой-то причине работают без очков.

Иногда от длительной работы за монитором появляется так называемый синдром сухого глаза, когда ощущается нехватка слезы. Но острота зрения при этом остается неизменной.

Чтобы выяснить причину резкого падения зрения, вам надо обратиться к офтальмологу. К невозможности чтения мелкого текста могут привести и

возрастная дальнозоркость, и изменения на сетчатке глаза, и начинающаяся катаракта.

«Мне много неудобств доставляет ношение очков для чтения. Можно ли откорректировать проблему при помощи лазерной операции?»

Ольга Ж., г. Зеленоград

— В молодом возрасте глаза способны перестраивать свою оптическую силу, быстро приспосабливаясь к сиюминутным нуждам. Благодаря эластичному хрусталику люди одинаково хорошо видят и вдаль, и вблизи. Но примерно к 40 годам происходят изменения в хрусталике. Он становится не таким «проворным» и податливым. И не может полностью обеспечить хорошее зрение на близком расстоянии. Причем близоруким людям эта проблема практически не касается. А вот тем, у кого было стопроцентное зрение, после 40-45 лет становится трудно читать.

**Как предупредить
появление проблем
со зрением?
Читайте на нашем сайте
www.wh-lady.ru**

Дальнозоркость развивается медленно, но верно. Соответственно, людям приходится надевать очки с плюсовыми линзами для чтения. Многих пугает этот факт, поэтому они обращаются к врачам с просьбой избавить их от ношения очков. Однако здесь не все так просто. Стандартная лазерная коррекция дальнозоркости может улучшить зрение вблизи лишь за счет ухудшения зрения вдаль.

Выход в данном случае есть. Лазерная коррекция возрастной дальнозоркости проводится только на одном глазу. С его помощью человек читает, а за счет второго глаза он смотрит вдаль. Такую методику называют миопической анизокоррекцией. Она избавляет от очков и контактных линз, обеспечивая высокое зрение одновременно и вблизи, и на удаленном расстоянии.

Но такой метод коррекции подходит не всем. Перед операцией, кроме углубленного обследования, обычно требуется предварительное «моделирование» послеоперационного зрения. Его делают с помощью контактных линз. Например, пациенту с хорошим зрением вдаль и возрастной дальнозоркостью

дают поносить «плюсовую» контактную линзу на одном, не ведущем, глазу.

Естественно, в первые дни или даже недели такое «разноглазие» может вызывать зрительный дискомфорт. Но при этом человек может читать без очков и по-прежнему хорошо видеть вдаль. Если он привыкает к разному зрению на глазах и комфортно себя чувствует, результат закрепляют с помощью лазерной коррекции. Если нет, от операции отказываются.

Правда, для того, чтобы хорошее зрение вблизи сохранилось до преклонных лет, нужно иметь разницу в зрении одного и другого глаза хотя бы в 2-2,5 диоптрии. Иногда к такой ситуации адаптироваться довольно сложно.

Есть и другие способы коррекции возрастной дальнозоркости. Это изменение поверхности роговицы с помощью эксимерного лазера, а также замена своего хрусталика на искусственный — многофокусный. Однако после таких манипуляций существует риск возникновения «размытости» изображения в темное время суток.

Замена хрусталика на искусственный производится, как правило, при наличии катаракты, то есть когда зрение уже ухудшилось. Так при помощи всего лишь одной манипуляции можно избавиться не только от возрастной дальнозоркости, но и от катаракты.

«У меня возникло небольшое помутнение в левом глазу. Врач определил начальную стадию катаракты и предложил операцию. Но я помню, что моей маме делали операцию, только когда она почти совсем ослепла на один глаз. Врачи ждали «созревания» катаракты. Почему же мне предлагают сразу ложиться на операционный стол?»

Анна Игоревна Донская, г. Кемерово

— Раньше действительно считалось, что операцию можно делать только в том случае, если катаракта созрела. От появления первых признаков до операции проходило несколько лет. Люди с катарактой долгие годы испытывали значительные неудобства и даже теряли трудоспособность.

Сегодня взгляды на эту проблему коренным образом изменились. Офтальмологи теперь не ждут, пока хрусталик окончательно помутнеет. Катаракту оперируют, когда она мешает нормально жить и работать. Современные методы замены хрусталика позволяют во время операции решить целый ряд дополнительных задач по коррекции зрения, например исправить имевшуюся у пациента близорукость или дальнозоркость.

Леонид ИЛЬЧЕНКО

Здоровье глаз

Чтобы на долгие годы сохранить острое зрение, необходимо ежедневно заботиться о своих глазах.

**Наш консультант –
офтальмохирург, врач
высшей категории, к.м.н.
Светлана Милова**

Работа за компьютером

- Расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 50–70 см;
- верхний край монитора должен находиться либо на уровне глаз, либо чуть ниже;
- в течение каждого часа работы дайте глазам отдохнуть 10–15 минут;
- при ощущении рези в глазах

закапайте увлажняющие капли;

- освещение в комнате должно быть достаточным, чтобы вы могли видеть документы, с которыми работаете, но при этом не давать бликов на мониторе.

Просмотр телевизора

- Расстояние от глаз до телевизора должно составлять не менее трех метров: чем больше диагональ экрана, тем это расстояние должно быть больше;
- садитесь напротив телевизора, а не сбоку от него;
- смотрите на экран, держа голову прямо;

- чем чаще вы моргаете, тем лучше;
- не концентрируйте взгляд в одной точке экрана, переключайте его по картинке;
- в солнечный день телевизор лучше смотреть с закрытыми шторами – лучи на экране снижают контрастность картинки, глаза больше напрягаются.

Питание

Обязательно включайте в свой рацион:

- продукты с витаминами А, В, С, Е, бета-каротином, антиоксидантами;

Russian look/Picanto



**Если
возникают
малейшие
жалобы, обратитесь к
офтальмологу. Некоторые
серьезные глазные заболевания
на ранних стадиях протекают
абсолютно бессимптомно, но
при несвоевременном выявлении
могут иметь необратимые
последствия.**

- чернику и морковь (с добавлением масла, сметаны или сливок), болгарский перец, шпинат, говядину, обезжиренное молоко, абрикосы, шиповник, боярышник.

ниюострой зрения в плоть до полной слепоты.

Зарядка для глаз

Упражнения помогут снять напряжение утомленных глаз.

- Посмотрите на переносицу, зафиксируйте на пару секунд взгляд. Затем на 5–6 секунд переведите взгляд вдаль. После посмотрите направо, вверх, налево, вниз, затем снова вдаль. Повторите в другую сторону.

- Быстро поморгайте глазами в течение 10–15 секунд.
- Сделайте глубокий вдох, при этом как можно сильнее зажмите глаза, напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2–3 секунды, после чего быстро выдохните и расслабьтесь.

Отказ от вредных привычек

Курение и употребление алкоголя постепенно приводят к нарушению микроциркуляции крови в капиллярах всех органов, в том числе головного мозга и глаз. Хроническая недостаточность кровоснабжения глаз часто приводит к неожиданному сниже-



ПРИЧИНЫ

- длительная нагрузка на глаза: работа за компьютером, чтение, работа с бумагами
- неправильно подобранные очки
- дальнозоркость, близорукость, астигматизм
- воспалительные болезни глаз, придаточных пазух носа
- остеохондроз шейного отдела позвоночника

СИМПТОМЫ

- резь, жжение и боль в глазах
- слезотечение
- покраснение глазных яблок и век
- пелена перед глазами, «туман»
- расплывчатость изображения
- долго не проходящая головная боль

Если глаза устали



Что такое астигматизм, рассказывает офтальмохирург, к.м.н., главный врач медцентра «Светоч» **Светлана МИЛОВА**

Усталость глаз – это пограничное состояние, именуемое по-научному астигматизмом. Это еще не болезнь, но, если вовремя не остановить процесс, могут развиваться серьезные заболевания. Причем проявиться астигматизм может в любом возрасте.

5 шагов к здоровью глаз

1 КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ

- Расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 50–70 см, а до телевизора – не менее 3 метров, и чем больше диагональ экрана, тем больше должно быть это расстояние.
- Час поработали – дайте глазам отдохнуть 10–15 мин.: закройте их, посмотрите, что творится за окном, походите по помещению, попейте чаю.
- Освещение в комнате должно быть достаточным и при этом не создавать бликов на мониторе.
- Желательно, чтобы вся комната была освещена, иначе при

переводе взгляда от яркого экрана глазам будет сложно быстро перестраиваться.

- Чаше моргайте, чтобы поверхность глазного яблока увлажнялась и очищалась.
- Если приходится читать при слабом свете, позаботьтесь о том, чтобы он был мягким, но хорошо освещал ваши бумаги и книги.

2 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Не забывайте включать в свой рацион продукты, богатые витаминами А, В, С, Е, бета-каротином, антиоксидантами. Ешьте чернику и морковь (с маслом, сметаной или слив-

ками), болгарский перец, шпинат, говядину, обезжиренное молоко. На состояние сосудов глаза прекрасно влияют абрикосы, шиповник, боярышник.

3 ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Удобно сядьте или лягте.
- Поморгайте глазами в течение 10–15 сек.
- Сделайте глубокий вдох, при этом сильно зажмурьте глаза, напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2–3 сек., затем быстро выдохните и на выдохе широко раскройте глаза, расслабьтесь. Повторите 5–7 раз.
- Закройте глаза. Вращайте глазами яблоками слева направо и справа налево. Повторите 10 раз. Затем помассируйте веки, надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями по направлению от носа к вискам.
- Разотрите ладони. Закройте глаза и положите на них теплые ладони, но не надавливайте. Посидите несколько минут, ощущая тепло рук и представляя себе приятные картины.

ВНИМАНИЕ!

Не стоит по совету друзей и знакомых закапывать в глаза какие-то лекарства, тут нужен индивидуальный подход. Обратитесь к врачу – он назначит необходимое лечение, подберет очки или контактные линзы.

4 МАССАЖ

Для здоровья глаз полезен массаж воротниковой зоны позвоночника. Для этого поглаживайте ладонями шею по спирали, слегка надавливая, от зоны волос вниз и в стороны по плечам. Затем положите по 4 пальца за уши и делайте круговые растирающие движения навстречу друг другу. Пощипывающими движениями пройдите по шее. Завершите сеанс поглаживанием.

5 РЕГУЛЯРНЫЙ МЕДСМОТР

Даже если глаза вас не беспокоят, подробное обследование у офтальмолога необходимо проходить не реже одного раза в год.

Летние

проблемы глаз

Активный или пляжный отдых может обернуться неприятностями для наших глаз. Как им помочь, подскажет главный врач медцентра «Светоч» к.м.н. **Светлана МИЛОВА**

**ЯЧМЕНЬ**

Причины. Пользование несвежими полотенцами (например, в гостинице), касание век грязными руками.

Симптомы. Край века начинает зудеть, позже появляется припухлость, покраснение, а через 2–4 дня на верхушке очага воспаления формируется желтоватая головка.

Лечение. Не надо вскрывать гнойник и делать влажные компрессы, так легко занести инфекцию еще глубже. Можно аккуратно прижечь еще не созревший ячмень спиртом (не попав в глаз!), закапать антибактериальные глазные капли. А лучше всего – обратиться к врачу.

Профилактика:

- регулярно мойте руки
- следите за чистотой полотенца, свежестью косметики

СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

Причины. Иссующее воздействие ветра и солнца на слезную пленку глаза, которая служит для его увлажнения, питания, защиты.

Симптомы. Ощущение сухости, зуда, жжения, покраснение глаз, чувствительность к яркому свету, невозможность долго работать за компьютером.

Лечение. Главное – увлажнить глаз и восстановить слезную пленку. В этом помогут капли с витаминами, например «Систейн», «Оксиал». Эффективны также глазные гели, формирующие пленку и защищающие роговицу от высыхания.

Профилактика:

- пейте не меньше 2 л воды в день
- чаще моргайте
- при чтении и работе за компьютером через каждые полчаса делайте хотя бы пятиминутные перерывы

КОНЬЮНКТИВИТ

Причины. Аллергическая реакция или попадание инфекции на поверхностные структуры глаза.

Симптомы. При инфекционном конъюнктивите обычно бывают обильные гнойные выделения, склеивающие веки. При аллергическом – сильное слезотечение, отечность век, зуд.

Лечение. Не занимайтесь самолечением и не пускайте болезнь на самотек. Поставить правильный диагноз, узнав, что именно явилось возбудителем заболевания, может только врач, он же назначит лечение.

Профилактика:

- не касайтесь глаз руками, не трите их
- не купайтесь в загрязненных водоемах
- если вы носите контактные линзы, строго соблюдайте правила гигиенического ухода за ними; при воспалении глаз не пользуйтесь контактными линзами до полного выздоровления

ТРАВМА

Причины. Попадание в глаз мелких камешков с дороги, песка, опилок от дров, укол веткой дерева и др.

Симптомы. Кратковременная сильная боль, усиливающаяся при попытке открыть глаз.

Лечение. Попробуйте достать посторонний предмет, например, чистой марлевой салфеткой или промыв глаз большим количеством холодной воды. А после закапайте левомицетин или альбуцид. Если инородное тело извлечь не удастся, наложите стерильную повязку – и срочно к врачу. При любом ударе по глазу тоже следует обратиться к офтальмологу, так как даже легкая травма может спровоцировать кровоизлияние внутрь глаза, разрыв и отслоение сетчатки.

Профилактика:

- надевайте защитные очки при рубке дров, когда гуляете по лесу, сидите у костра
- будьте осторожны во время активных игр

ОЖОГ СЕТЧАТКИ

Причины. Длительное разглядывание солнца без очков, в частности во время затмений, или ярких солнечных лучей, отраженных, например, от водной глади. К счастью, столь серьезные последствия отдыха довольно редки.

Симптомы. Перед глазами – полупрозрачные пятна, из-за них человек плохо видит.

Лечение. Срочно обратиться к врачу! Он назначит витамины, сосудорасширяющие, антиоксидантные препараты, которые помогут справиться с проблемой. Конечно, все зависит от тяжести ожога, бывает, что полностью зрение восстановить не удастся.

Профилактика:

- носите солнцезащитные очки, задерживающие максимум ультрафиолетовых лучей

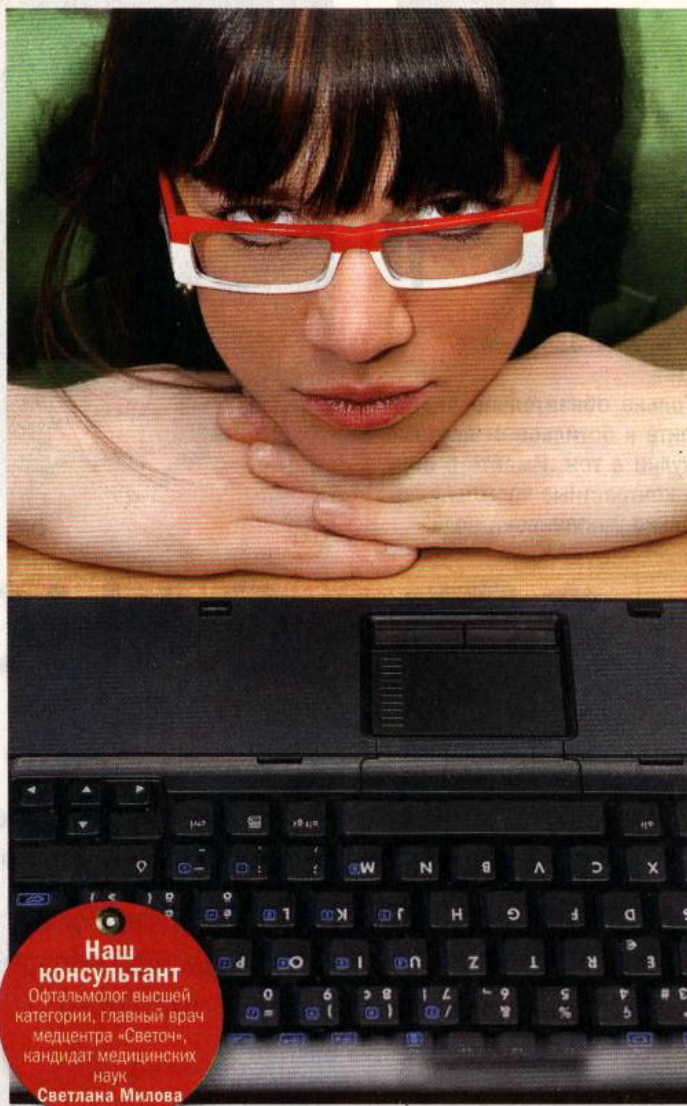
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

В жаркую погоду и на отдыхе в южных странах особенно внимательно заботьтесь о глазах: днем не снимайте солнцезащитных очков, избегайте сквозняков, ветра, увлажняйте воздух в помещении.

Смотрим в оба!

Работа за компьютером может стать причиной синдрома «сухого глаза».

Сезон отпусков закончился, и мы вернулись в офис. А там компьютер, перед которым мы проводим весь день. Все больше людей обращаются к врачам с жалобами на неприятные ощущения в глазах, как будто песок попал. Если при этом вы чувствуете, что глаза стали болеть, при ярком свете или сильном ветре вы плачете и замечаете ухудшение зрения, которое восстанавливается после моргания, скорее всего, вы стали жертвой синдрома «сухого глаза». Когда мы долго смотрим на монитор, то моргаем намного реже, как результат – глаз не увлажняется, слезная пленка высыхает. Как помочь глазам? Просто соблюдайте ряд правил.



Наш консультант
Офтальмолог высшей категории, главный врач медцентра «Светоч», кандидат медицинских наук
Светлана Милова

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

На время гимнастики отвернитесь от монитора.

1 Закрытыми глазами в течение минуты вращайте вверх-вниз, вправо-влево.

2 Стоя у окна зафиксируйте взгляд на отдаленной точке, сделайте вдох и переведите взгляд на кончик носа. Выдохните и вновь обратите свой взор на отдаленный объект. Повторите 3-5 раз.

3 Быстро поморгайте 10-15 раз, затем закройте глаза, сделайте 2-3 глубоких вдоха, после чего повторите упражнение 3-5 раз.

4 Закройте глаза ладонями, сильно руки к глазам не прижимайте. Посидите так около минуты.

5 Встаньте, выберите отдаленный предмет, зафиксируйте на нем взгляд. Затем начинайте раскачиваться всем телом из стороны в сторону. Не отводите глаз от выбранного предмета. Повторяйте около минуты.

6 Разместите ладони чуть ниже уровня глаз, не смыкайте пальцы. Плавно поворачивайте голову влево-вправо, при этом не задерживайте взгляд на пальцах, смотрите сквозь них на предметы вдаль. Важно, чтобы взгляд скользил вместе с поворотами головы. Делайте три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми. Повторите 10-20 раз.

7 Опишите взглядом восьмерку – несколько раз в одну сторону и в другую. Затем часто поморгайте. При выполнении упражнения важно не открывать глаза слишком широко и не щуриться.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Постарайтесь сократить вредное воздействие излучения: устраивайте на работе каждый час перерывы-пятиминутки, замените просмотр телевизора прогулками.
- Избегайте прокуренных помещений. Если работает кондиционер – периодически выключайте его и проветривайте комнату.
- Используйте в помещении увлажнители воздуха.
- Пейте не меньше 2 л воды в день.
- Чаще моргайте, когда смотрите телевизор, работаете за компьютером или читаете.

- Старайтесь не носить целый день линзы, выбирайте модель для чувствительных глаз.
- Восстановить слезную пленку помогут препараты «искусственной слезы», например «Систейн», «Оксиал» или «Хилозар-Комод», глазные гели «Офтагель», «Корнерегель».
- Откажитесь от капель, которые снимают покраснение глаз. Это происходит за счет сужения сосудов, а не смачивания глаза. Применение таких препаратов может навредить.
- На улице хорошо носить очки, защищающие от ветра.

- Ешьте чернику или препараты с лютеином – витамином зрения.
- Уставшие глаза можно освежить прохладной водой.
- Регулярно делайте расслабляющие процедуры для глаз, например огуречные или чайные компрессы.
- Освещение рабочего места должно быть равномерным, а свет – ровным, рассеянным.
- Глазам вредно излучение ламп солярия, поэтому, собираясь за искусственным загаром, возьмите солнечные очки.

Слезы на глазах

«У меня постоянно слезятся глаза. С чем это может быть связано? Что делать, чтобы избежать этого?»

**Елена Хохлова,
г. Химки**



Светлана
Милова

Отвечает кандидат медицинских наук, офтальмохирург высшей категории, главный врач медицинского центра «СВЕТОЧ» в подмосковном городе Пушкино **Светлана Викторовна Милова**.

Чрезмерная защита

Причины постоянного слезотечения могут быть самые разные. Например, при продолжительной работе за компьютером вы внимательно смотрите на монитор и редко моргаете. Поверхность глаза меньше увлажняется, появляется дискомфорт. Обильные слезы в данном случае — защитная реакция организма. Они приходят глазам на помощь, увлажняя их и уменьшая чувство усталости.

То же самое происходит на морозе и при сильном холодном ветре. Такая непогода тоже «сушит» глаза. Слезами организм пытается это компенсировать, правда, защита оказывается чрезмерной.

А вот в теплое время года слезы появляются по несколько иной причине. Чаще всего они бывают у тех, кто носит контактные линзы. Если ветер сильный, в пространство между линзой и глазом попадают пылинки. Они начинают царапать роговицу. Организм пытается избавиться от проблемы, а проще всего это сделать именно с помощью обильных слез.

У ВАС АЛЛЕРГИЯ? АЛЛЕРГОДИЛ ПОМОЩЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ!



При легком и средне-тяжелом аллергическом и вазомоторном рините и конъюнктивите

- время действия 12 часов
- нет системных побочных эффектов
- при любой аллергии
- три эффекта в одном:
 1. антигистаминный эффект
 2. противовоспалительное действие
 3. мембраностабилизирующее действие

наступление эффекта

назальный
спрей



глазные
капли



Что делать?

Всеми силами постарайтесь избегать ситуаций, когда глазам требуется «слезная» защита. При длительной работе за компьютером увлажняйте слизистую оболочку глаза специальным препаратом из группы «искусственная слеза». То же самое нужно сделать перед выходом из дома в холодную погоду. При ярком свете и холодном ветре просто наденьте солнцезащитные очки. А в пыльной местности отдавайте предпочтение обычным очкам с диоптриями, а не линзам.

Аллергическая реакция

Обильное слезотечение, покраснение глаз и зуд век могут быть проявлением аллергической реакции. «Море слез» — типичная реакция, если у вас аллергия на предметы личной гигиены, бытовую химию и декоративную косметику. Похожую картину могут вызывать у аллергиков шерсть домашних животных, пух и пыль.

Ежегодное обострение хронического аллергического конъюнктивита наступает в период цветения определенных растений.

ные пробы. Они покажут, с какими аллергенами стоит избегать контакта.

За 1–2 недели до предполагаемого сезонного обострения необходимо предупреждающее противоаллергическое лечение. Оно включает антигистаминные лекарственные средства. При этом учитывается, какие препараты были эффективны в предыдущем сезоне.

Выход есть и в том случае, если обострение уже наступило. Используйте глазные капли с антигистаминным эффектом. Они подавляют развитие аллергического процесса, и глаза приходят в норму.

При аллергическом конъюнктивите также необходим прием антигистаминных средств внутрь. Они позволят превратить океан слез в маленький ручеек. Однако помните, что антигистаминные препараты снижают отделение слезной жидкости. Поэтому при чрезмерном употреблении могут привести к повышенной сухости глаз.

Опасное воспаление

Глаза постоянно слезятся при хроническом конъюнктивите, вызванном бактериями, вирусами или грибами. Данный недуг достаточно часто возникает на фоне ослабленного иммунитета.

Еще одна возможная причина — воспаление век или слезного канала.

Что делать?

Соблюдайте особые правила гигиены. После умывания промокайте глаза, а не трите. Используйте отдельный платок для каждого глаза, даже если воспален только один. Накладывать на глаз повязку при конъюнктивите нельзя.

При данном недуге необходима консультация врача-офтальмолога. Ведь наличие инфекции на конъюнктиве или в слезных каналах может привести к серьезным осложнениям. Да и причину воспаления чаще всего может определить лишь специалист. В зависимости от проблемы он назначит вам противовирусные, антибактериальные или другие препараты.

У Вас аллергия?

Примите Аллергодил!

Аллергодил глазные капли эффективен при сезонном и круглогодичном аллергическом конъюнктивите. Аллергия отступает через 3 минуты. Назначается с 4-х летнего возраста. Не содержит гормонов и сосудосуживающих компонентов, поэтому возможно длительное применение — до нескольких месяцев.

Капли Аллергодил действуют 12 часов. Просто используйте утром и вечером — и вы сможете забыть об аллергии.

Аллергодил — аллергию победил!

Пыльца раздражает слизистую оболочку глаз и носа. Вот глаза и начинают постоянно слезиться.

В сентябре проблемы чаще всего возникают с полынью, крапивой, лебедой, подорожником, амброзией, ольхой и березой.

Что делать?

Необходимо определить, что именно вызывает слезотечение. Для этого надо обратиться к врачу-аллергологу, который проведет специальные кож-

Виктория КРАСЮКОВА

РЕКЛАМА

Представительство ООО «Меда Фармасьютикалс Швейцария Гмбх»
125167, г. Москва, Нарышкинская аллея, д.5, стр.2
тел.: +7 (495) 748-51-93, факс: +7 (495) 748-51-94
www.itb-azelastine.ru, e-mail: ru-info@medapharma.eu

МЕДА

Ридер зрения не портит?

Каждый год в нашу

жизнь входят новые тех-

нические устройства,

или, как сейчас модно

говорить, «девайсы».

Всегда ли они безопасны для здоровья?

Электронные книги

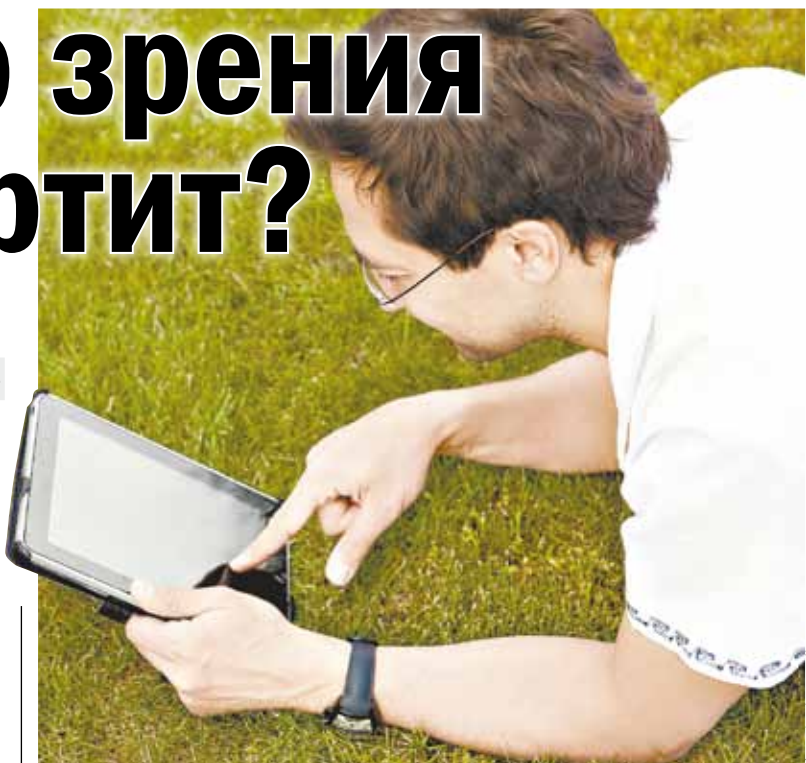
Всего лет пять назад люди в метро сидели с книгами. Сейчас почти у всех есть «ридер» – устройство, в которое можно скопировать текст практически любого произведения. Использовать электронные книги удобно: они компактны и относительно легки, так что в отличие от увесистых бумажных томов не перегружат вам сумку. При этом под рукой может быть не одно, а тысячи произведений – память ридеров достаточно велика. Но как такие устройства влияют на зрение?

«Большой разницы между обычной или электронной книгой нет, но только если и та, и другая качественно сделаны, – говорит **врач-офтальмолог высшей квалификации, кандидат медицинских наук Светлана МИЛОВА**. – Книгу с высоким качеством полиграфии читать легче, чем если она отпечатана на дешевой бумаге некачественной краской. С ридерами – то же самое: если разрешение экрана высокое, шрифт четко видно, глаза напрягаются не сильно. Единственное отличие, пожалуй, в том, что «картинка» у электронных книг дает чуть больше бликов, чем бумага. Но при соблюдении элементарных правил к проблемам это не приведет».

Как и бумажные, электронные книги не следует читать при плохом освещении или в условиях тряски, например, в движущемся автобусе. Периодически нужно делать перерывы.

В отличие от обычной книги, в ридере можно выставить шрифт того размера, который для вас наиболее комфортен. Это тоже помогает уменьшить нагрузку на глаза.

Есть и еще одно преимущество электронных книг перед традиционными. «В бумажных изданиях, особенно пару десятков лет простоявших на полке, нередко поселяется пылевой клещ, который провоцирует развитие блефарита – воспаления век, – объясняет Светлана Милова. – На электронных носителях пыль



Работа на планшете может вызвать боль в шее

в таком количестве не накапливается, так что такой проблемы не возникает».

Планшетные компьютеры

Не так давно британский хирург-ортопед Тони Кочар поделился наблюдением: с тех пор как планшетные компьютеры получили широкое распространение, увеличилось количество пациентов с жалобами на боль в шее.

При работе с компьютером, стоящим на столе, человек смотрит вперед. Планшетные устройства заставляют нас направлять взгляд вниз. Шея из-за этого находится в нефизиологичном положении. Если работа затягивается на несколько часов, происходит спазм мышц, в некоторых случаях – защемление нервных окончаний. Это и вызывает боль.

Подобную опасность несут не только планшеты, но и ноутбуки, если во время работы они расположены не на столе, а на коленях. А также – мобильные телефоны, если вы слишком часто пишете СМС.

Чтобы предупредить развитие неприятных последствий, достаточно раз в час вставать и делать простую разминку – вращать плечами, головой. Благодаря этому будут прорабатываться напряженные мышцы. И, конечно, нужно как можно меньше времени проводить с планшетом или ноутбуком вне работы.

Мобильные телефоны

Они уже давно не новинка, да и разговоры о том, вредны ли они для организма, успешны поднадоели. Более чем за

десятилетие опасность электромагнитного излучения, которое исходит от мобильного, так и не была достоверно доказана. Как, впрочем, и безопасность. А вот ущерб, который чрезмерное увлечение разговорами по сотовому наносит коже лица, – для косметологов очевидный факт. Замечено:

у тех, кто любит поболтать, на щеках и в районе подбородка часто появляется акне и кожное раздражение.

«В течение дня мобильный соприкасается с кармашком в сумочке, лежит на рабочем столе и на столике в кафе, мы десятки раз берем его в руки, – объясняет **косметолог Арина ПЕРЕВАЛОВА**. – В результате на нем оседают десятки тысяч бактерий, которые, попадая на кожу, вызывают воспаление».

Чтобы снизить риск, достаточно ежедневно протирать панель мобильного антибактериальными салфетками, почаще мыть руки и следить за порядком в сумочке. Старайтесь не вести по телефону долгих переговоров, чтобы не увеличивать контакт трубки и кожи. Можно также приобрести гарнитуру «хендс фри».

Наталья ФУРЦОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Волкова:

– Конечно, у меня есть современные гаджеты, и дети активно пользуются ими, я специально закачиваю для них программы, развивающие логику. Что касается книг, то я предпочитаю обычную книгу электронной.

Неровная роговица

На вопросы отвечает врач-офтальмолог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук Светлана МИЛОВА.



Раньше не было



Недавно на проф-осмотре выявили астигматизм. Почему раньше диагноз не ставили, хотя зрение я проверял?

Анатолий, Брянск

– Диагностировать астигматизм можно при помощи кератометра – прибора, который показывает форму поверхности глаза. Если вы попадали на прием в кабинет, где его нет, проблема могла быть с детства, но прошла незамеченной.

Но возможно, астигматизм появился недавно. Он нередко возникает на фоне кератоконуса – дегенеративного заболевания роговицы. Оно весьма опасно, так что вам стоит пройти детальное обследование.

Коррекция не нужна?



Врач обнаружил у меня астигматизм, но сказал, что корректировать его не надо. Почему?

О. Петрова, Вологда

– Если степень астигматизма менее одной диоптрии, коррекции не требуется. В идеале роговица глаза имеет форму полусферы – как половинка глобуса, на которой все меридианы одинаковые. Но представьте: некоторые из них

более или менее «выпуклые», чем остальные. Это и есть астигматизм. Из-за разности в кривизне роговицы вместо одного фокуса в глазу появляется два или больше, и мы видим предметы нечетко.

Но так происходит, только если разница большая. Если же она невелика, астигматизм называется физиологичным. Глаз справляется с ним сам, за счет работы мышц. Но, чтобы они хорошо функционировали, глаз должен своевременно получать питательные вещества и кислород. Без этого даже маленький астигматизм может ощущаться. Постарайтесь не давать глазам большую нагрузку. Полезен массаж воротниковой зоны позвоночника, необходимо полноценное питание.

Линзы или очки?



Как корректировать астигматизм – очками или линзами?

Наталья, Королев

– Очки для коррекции астигматизма имеют так называемые цилиндрические «стекла». Их изготавливают на заказ для каждого пациента, с учетом особенностей его роговицы. Если степень астигматизма высокая, очки могут плохо переноситься, вызывать головокружение.

С торическими контактными линзами, которые также применяют для коррекции, такой проблемы не возникает. Однако у них тоже есть недостатки. Как любые линзы, они могут вызывать дискомфортные ощущения в глазу. Кроме того, контактная коррекция повышает риск глазных инфекций. Поэтому обращаться с линзами нужно по правилам – своевременно обеззараживать и очищая их.

Наталья ФУРЦОВА

Диагностика глазных заболеваний

Светлана Викторовна МИЛОВА, офтальмохирург, кандидат медицинских наук, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории, член Европейского общества катарактальных и рефракционных хирургов (ESCRS), главный врач медицинского центра "Светоч".



Диагностика зрения – это наиболее важный этап в борьбе за здоровье глаз. Существуют серьезные глазные заболевания, оказывающие значительное влияние на зрение: катаракта, глаукома, отслойка сетчатки, ряд воспалительных и инфекционных заболеваний. Ранняя диагностика и лечение этих заболеваний являются единственным способом предупреждения частичной потери зрения, а иногда и слепоты. Более того, в результате диагностики можно по глазным проявлениям обнаружить на начальных стадиях такие общие заболевания, как: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, туберкулез, ревматизм, шейный остеохондроз, болезни щитовидной железы и многие другие.

Кому необходимо проверить зрение?

Среди глазных заболеваний довольно часто встречаются болезни, которые развиваются практически бессимптомно и человек достаточно длительное время может не подозревать о наличии у себя подобных заболеваний. Современное диагностическое оборудование позволяет сделать всестороннее, объективное и точное обследование зрения, то есть получить достоверную информацию о состоянии зрительной системы. Цель диагностики – выявить потенциальные угрозы и определить, нуждается ли человек в коррекции зрения, лечении или динамическом наблюдении. Поэтому зрение необходимо проверять:

- **людям с хорошим зрением.** Если со зрением все в порядке, взрослым и детям достаточно проходить полную диагностику в целях профилактики **1 раз в год**. Если обнаружатся проблемы, врач после первой консультации скажет, как часто впоследствии нужно будет проходить проверки;
- **всем, у кого падает зрение.** В этом случае недостаточно уточнить количество диоптрий для подбора очков, так как существуют заболевания, симптомы которых схожи с близорукостью и дальнозоркостью. Нужно выяснить, в чем именно кроется причина падения зрения. Это может показать только комплексное обследование;
- **тем, кто носит контактные линзы.** Линза – инородное тело для нашего глаза, она может вызвать малозаметные поначалу изменения. Неправильная обработка и хранение, превышение сроков ношения, сон в контактных линзах, не предназначенных для этого, могут привести к серьезным последствиям (например, врастанию сосудов в роговицу). Диагностика важна и для того, чтобы врач смог убедиться, что вам можно носить контактные линзы. Немногие знают, что существуют противопоказания по ношению линз пациентам с патологическими изменениями на роговице глаза, при воспалительных глазных процессах, аллергической непереносимости препаратов, входящих в состав раствора для хранения, и т.д.;
- **всем женщинам, планирующим беременность.** Женщинам с нормальным зрением специалисты рекомендуют во время беременности проконсультироваться у врача-офтальмолога как минимум дважды: **на ранних сроках беременности и на 30-32 неделе**. Особое внимание своему зрению нужно уделить тем, у кого есть близорукость или проблемы с сетчаткой, и регулярно проходить обследования до и во время беременности, а также после родов;
- **каждому человеку после 40-50 лет, даже не предъявляющему жалоб на зрение.** В этом возрасте значительно увеличивается риск возникновения возрастных глазных болезней (катаракты, глаукомы и др.). Чтобы предупредить или выявить на ранних стадиях эти и другие заболевания, необходимо обратить особое внимание на состояние зрения. **А при таких болезнях, как сахарный диабет и гипертония, регулярная диагностика зрения просто необходима;**
- **всем детям.** У детей зрительный анализатор развивается и формируется, поэтому обследование зрения требуется регулярно, для того чтобы своевременно обнаружить и скорректировать возникающие аномалии в развитии глаз ребенка;
- **людям с нервными и сердечно-сосудистыми заболеваниями;**
- **людям с пониженным (относительно возрастной нормы) артериальным давлением;**
- **людям, перенесшим травмы глаза, воспалительные заболевания (увеиты, иридоциклиты и т.д.) глаз, операции на глазах;**
- **людям с высокой степенью близорукости, дальнозоркости;**
- **людям, проходящим длительный курс лечения гормональными препаратами.**

Медицинский персонал

Медицинский персонал центра «Светоч» – команда профессионалов, продолжающая дело академика Святослава Федорова. Прием пациентов в нашем центре ведут кандидаты медицинских наук и врачи-офтальмологи высшей квалификационной категории. Наши врачи начинали свою работу в лучших российских клиниках. Весь средний медперсонал имеет специальную подготовку по офтальмологии.

Диагностическое оборудование

Качественная диагностика напрямую зависит от технического оснащения. Наш центр оснащен самыми современными компьютеризированными приборами для офтальмологической диагностики: автокераторефрактометр, пневмотонометр, кератотопограф, ультразвуковой А-В сканер и уникальный **оптический когерентный томограф (ОКТ)** отмечают малейшие отклонения от нормы, определяют наличие заболевания на самых ранних стадиях его появления, гарантируют точность постановки диагноза и составление полной картины зрительной системы пациента, фиксируют и прогнозируют возникновение заболевания. По результатам обследования специалисты центра имеют возможность начать лечение на ранней стадии, когда еще не оказано существенного влияния на функции глаза. Стандартная диагностика проводится бесконтактным методом, что полностью исключает риск возникновения воспалений глаза и сокращает время выполнения обследования.

ООО «Медицинский центр «Светоч» ОГРН: 1075038011971

Лицензия: № ЛО-50-01-000595

Адрес: 141200, Россия, Московская обл., г. Пушкино, ул. Боголюбская, д. 4а.
Телефоны: (496) 539-26-39; (496) 539-25-39; (496) 539-24-39; (985) 145-65-39

Сайт: www.mc-svetoch.ru

Запись на прием: пн.–пт. – с 9.00 до 20.00, сб. – с 10.00 до 18.00.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

К вечеру глаза краснеют, в них будто бы насыпали песка, зрение становится размытым? Не оставляйте это без внимания, возможно, у вас синдром зрительного утомления.



Наш эксперт – хирург-офтальмолог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук Светлана МИЛОВА.

Близкая проблема

В последнее время с жалобами на усталость глаз к врачам приходит много пациентов. Почти все они работают за компьютером или с бумагами. Другими словами – с объектами, расположенными близко от глаз. Наши органы зрения изначально на это не рассчитаны, поэтому и наступает утомление.

Зрительный дискомфорт, который при этом появляется, связан с тремя основными факторами. Во-первых, когда мы сосредоточенно смотрим в монитор, мы реже моргаем, поэтому глаза хуже смачиваются слезной жидкостью. Отсюда – ощущение сухости и проступающие к вечеру сосуды: неувлажненный глаз плохо снабжается кислородом, и, чтобы увеличить его поступление, усиливается кровообращение.

Второй фактор – спазм внутриглазных мышц. Их задача – фокусировать зрение. Если мы переводим взгляд с предмета на предмет, с близкого расстояния на далекое, мышцы то расслабляются, то напрягаются, и это полезно. Если же долго смотрим в одну близкую точку, мышцы остаются напряженными, и это приводит к спазму. На фоне

Глазки спят, они устали

Как справиться со зрительным переутомлением

него глаз не может своевременно перестроиться на восприятие далеких предметов, поэтому при взгляде вдаль «картинка» становится нечеткой.

Третья причина зрительной усталости – спазм мышц шейно-воротниковой области. Из-за длительного пребывания в одной позе этот участок становится напряженным, пережимаются сосуды, питающие мозг и глаза. А недостаток питания усугубляет и сухость, и спазм мышц. Кислородное голодание глаза, которое при этом наблюдается, может служить пусковым фактором для дистрофии сетчатки и глаукомы. Так что синдром зрительного утомления связан с реальным риском для здоровья.

Расслабьтесь!

Выход из положения прост – постарайтесь уменьшить нагрузку на глаза.

Во время работы

- **Делайте перерывы.** В некоторых странах в трудовом договоре обязательно прописывается следующее. Если человек работает за компьютером, то выполнять задания, глядя непосредственно в монитор, он может не более 40 минут в течение каждого часа. Остальные 20 минут он должен заниматься чем-то другим. Такой режим позволяет дать глазам разгрузку. Благодаря этому за компьютером без последствий можно провести хоть целый день. А вот если вы не делаете перерывов, переутомить глаза можно уже за 2–3 часа.



фото Fotolia/PhotoXPress.ru

Тренировка мышц спины и шеи благотворно влияет на зрение

- **Пользуйтесь увлажняющими каплями** – аналогами слезной жидкости. Применять их можно в любое время, когда вы чувствуете дискомфорт. Чего не скажешь о каплях, в состав которых входят сосудосуживающие компоненты, устраняющие красноту глаз. Постоянно использовать их нельзя – они ухудшают кровоснабжение глаза, еще больше усиливая синдром усталости.
- **Выполняйте глазную гимнастику.** Посмотрите в одну сторону, в другую, с усилием зажмурьтесь, а затем широко

раскройте глаза, «нарисуйте» ими восьмерку, несколько раз переведите взгляд с ближней точки вдаль. Эти нехитрые приемы действительно помогают снять спазм внутриглазных мышц.

- **Разминайте не только глаза, но и тело, особенно шею.** Можно делать самомассаж шейно-воротниковой зоны.

В свободное время

- **Учитесь правильно отдыхать.** Если, придя домой, вы чувствуете, что глаза устали, прилягте на спину, закройте их и полежите 10 минут (телевизор не включать!). В таком положении расслабляется позвоночник, а кровь с меньшим усилием, чем когда мы стоим, приливает к голове. Соответственно, питание глаз сразу же улучшается.

- **Будьте активными.** Больше двигайтесь и обязательно запишитесь в бассейн. Плавание положительно действует на состояние позвоночника и мышц спины и шеи: они, с одной стороны, расслабляются, а с другой – тренируются, становятся более крепкими. Это благотворно влияет на зрение.

- **Принимайте курсами витамины для глаз.** Особенно это необходимо в тяжелые для организма периоды, осенью и весной, на фоне стрессов, общей усталости. Витамины помогают глазу быстрее восстанавливать работоспособность, в борьбе со зрительной усталостью это очень важно.

Наталья ФУРЦОВА



Как предупредить заболевание и что делать, если проблема уже существует, рассказывает офтальмохирург, врач-офтальмолог высшей категории, главный врач медцентра «Светоч» К.М.Н. **Светлана МИЛОВА**

существует, расскажет офтальмохирург, врач-офтальмолог высшей категории, главный врач медцентра «Светоч» К.М.Н. **Светлана МИЛОВА**

МЕДИЦИНСКИЙ СЛОВАРИК

КАТАРАКТА – помутнение хрусталика, при котором снижается острота зрения, вплоть до полной слепоты.



Катаракта: ЖИЗНЬ В ТУМАНЕ

Что должно насторожить?

Не думайте, что катаракта – участь пожилых. Да, в большинстве своем причиной является именно старение организма. Но в последнее время даже 30-летние сталкиваются с этой болезнью.

Лучше всего раз в 2–3 года проходить профилактические осмотры у офтальмолога, ведь катаракту можно не заметить на начальном этапе, если она развивается по краю хрусталика. Если же он мутнеет ближе к центру, то симптомы таковы:

- повышение или усиление близорукости
- предметы видны нечетко, контуры размыты, дается
- видимость лучше в пасмурную погоду или в сумерки, повышается непереносимость яркого света
- когда-то черной радужки приобретает сероватый или желтоватый оттенок.

В чем причина?

К развитию катаракты могут привести следующие факторы:

- наследственность
- стресс
- травма глаза
- ультрафиолетовое облучение
- хронические заболевания (например, сахарный диабет)
- длительный прием некоторых лекарственных препаратов (см. в блоке «Как уберечься?»)
- неблагоприятная экологическая обстановка

ВАЖНО!

- ✓ Не все типы катаракты, которые обостряют зрение, катаракту без операции. Если хрусталик не мутнеет, глаз просто перестанет видеть.
- ✓ Сделать операцию можно по плану ОМС, правда, хрусталик вам установят самый простенький. Если же делать операцию платно, можно выбрать линзу подороже и по-лучше.

Как лечить?

Упражнения, витамины, очки, лекарства вылечить катаракту не помогут. Специальные капли могут лишь замедлить развитие заболевания. К сожалению, единственный способ – операция, во время которой мутный хрусталик заменяется на новый, искусственный.

Такая операция длится даже на ранних стадиях развития катаракты (если она редуцирует виде зрение), но проводится ее сокращено. Длится операция около 15 мин.

В первые две-три недели после нее необходимо носить солнцезащитные очки, умываться не водопроводной, а кипяченой водой, не тереть глаза, не пользоваться декоративной косметикой. В течение месяца глаз следует отходить от активных физических упражнений, посещения бани и сауны, избегать резких наклонов, подъемов тяжестей, приема алкоголя.

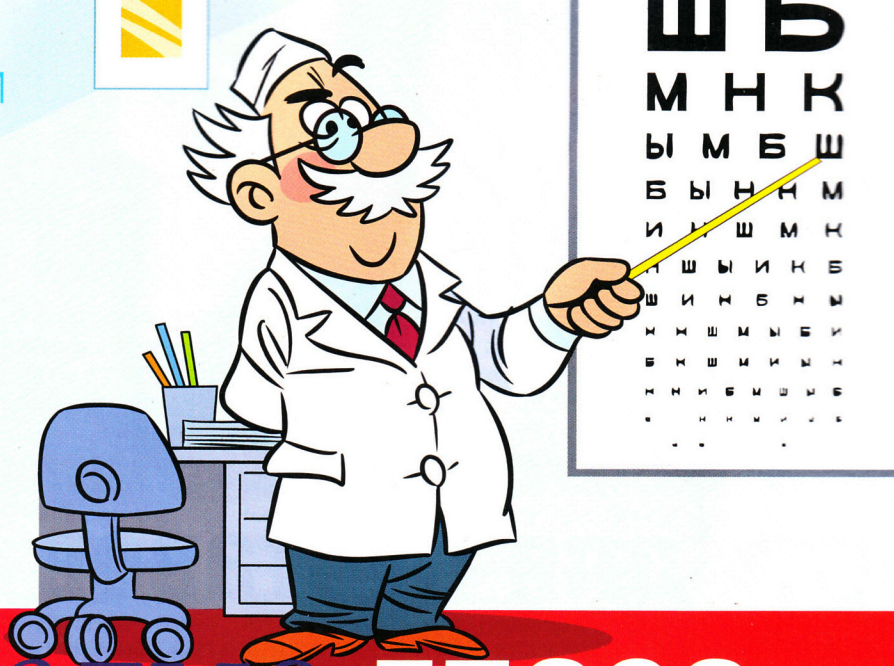
Как уберечься?

Основные рекомендации по профилактике катаракты весьма стандартные. Это:

- здоровое витаминизированное питание (особое внимание следует уделить содержанию в рационе витаминов С, Е, beta-каротина)
- отказ от курения и алкоголя
- поддержание оптимальной массы тела
- регулярные физические упражнения
- жизнь без стрессов

Но есть и более конкретные рекомендации, позволяющие сохранить здоровье глаз:

- защищать глаза от ультрафиолета
- будьте осторожны с лекарствами, повышающими восприимчивость тканей к ультрафиолету (стероидные препараты, противодерматические средства, транквилизаторы, антидепрессанты, некоторые противораковые средства)



Усталые глаза

Согласно новым взглядам офтальмологов, женщины должны ухаживать за своими глазами так же продуманно, как за кожей лица. Как это нужно правильно делать? Какие средства полезно иметь дома для этих целей?

Консультирует кандидат медицинских наук, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории, член Европейского общества катарактальных и рефракционных хирургов, главный врач медицинского центра «Светоч» в подмосковном городе Пушкино **Светлана Викторовна Милова** (www.milova.ru).



Светлана Милова

— Уход за женской кожей основывается на трех китах — очищении, увлажнении и питании. Иногда к ним добавляется и защита от внешних воздействий. Нужно ли придерживаться таких же правил при уходе за глазами и почему?

— Действительно, нашим глазам для здоровья требуются те же условия. Однако по сравнению с уходом за лицом всё-таки есть небольшие отличия. Косметологи советуют нам очищать и увлажнять кожу каждый день, используя для этого специальные средства. Но наш орган зрения устроен так, что должен сам себя очищать, увлажнять и питать. И если вы не чувствуете никаких проблем — покраснения, зуда, жжения — то все хорошо. Глаза справляются со своей природной функцией.

Однако в наше время нагрузка на орган зрения слишком велика. И если глаза ощущают дискомфорт — это означает, что им не хватает ухода.

В норме глаз должен быть покрыт защитной пленкой, состоящей из нескольких слоев. Если повреждается хотя бы один из них, то нарушаются все защитные функции. Глаз начинает реагировать на внешние воздействия — яркий свет, солнце, компьютер, попавшую в него воду, пыль, соринки.

И первое, с чего нужно начинать в такой ситуации, — попробовать восстановить увлажненность глаза. Так вы поддержите глазной иммунитет — то есть естественные защитные свойства глаз.

— Каким образом можно вернуть эту увлажненность?

— Для этого используются специальные увлажняющие глазные капли. Они просты в применении, эффективны и безопасны.

Как и крем для кожи лица, их лучше подбирать индивидуально. Пробовать и смотреть — то, что комфортно, что помогает, и надо использовать.

Но лично мне среди таких препаратов очень нравятся средства из линейки Систейн. В ней есть несколько вариантов — Систейн обычный, Систейн ультра, Систейн баланс и Систейн гель. Все они немного отличаются друг от друга. Благодаря этому почти каждый человек может выбрать из этой линейки то, что ему идеально подходит.

Помимо прочих преимуществ есть у этих капель и еще один плюс.

Они годны к применению целых шесть месяцев после вскрытия. Это и удобно, и выгодно.

— А когда все же стоит уделять глазам особое внимание — утром или вечером?

— Здесь всё зависит от того, как часто возникает усталость. Если глаза устают именно к концу дня — надо их активно увлажнять вечером. Если вы чаще ощущаете сухость по утрам, после сна, то надо закапывать средство дважды в день — и вечером, и утром. Дело в том, что ночью, когда глаз закрыт и не моргает, он больше подвержен подсыханию. Даже если он здоровый. А все потому, что восстановление защитной смазки происходит при моргании.

Поэтому вечернее закапывание улучшит ваши ощущения после сна. А утренняя процедура этот эффект еще усилит.

— Хорошо, с увлажнением глаз всё понятно. А в каких случаях глаза нуждаются в очищающем уходе?

— В первую очередь, если в глаз попало что-то постороннее — например, частички макияжа, соринка или мошка.

В норме в такой ситуации глаз всеми силами старается избавиться от помехи. В нем обильно выделяется слеза и возникает зуд, хочется потереть глаз. Если вы активно поморгали и почувствова-

ли облегчение, то дополнительных мер не требуется.

Но если глаз не справляется — продолжает слезиться, покраснел, опух — нужна помощь. Во-первых, надо чисто механически вымыть из глаза постороннее вещество. А во-вторых, продезинфицировать орган зрения. Ведь никто не может гарантировать, что попавшая частичка была идеально чистой. Есть риск попадания инфекции, развития аллергии или воспаления.

В такой ситуации вам пригодится дезинфицирующий препарат Окомистин. Он одновременно вымывает из глаза грязь и мягко уничтожает попавших с ней микробов.

Но на этом обработка не заканчивается. Второй этап — увлажнение глаза. Для этого используются капли, о которых мы уже рассказали. Теперь защитные функции глаза восстановлены.

— А можно ли вместо аптечных средств использовать «бабушкины рецепты» — чайную заварку, раствор марганцовки? Они ведь тоже очищают, дезинфицируют.

— Лично я не приветствую какие-то средства, приготовленные дома. Что касается заварки, то для того чтобы быть эффективной, она должна постоять. В ней должны образоваться дубильные вещества. Но с другой стороны, нет гарантии, что после нескольких часов такой выдержки в ней не заведется какая-нибудь микрофлора. И заварка потеряет стерильность.

Есть свои подводные камни и у марганцовки. Делая ее домашний раствор, нужно соблюдать правильную концентрацию. Плохо растворенные кристаллы могут обжечь нежную слизистую оболочку глаза. И от такого самолечения будет только вред.

— Уверена, что читатели прислушаются к вашему мнению. Но их сегодня волнует и проблема раннего «изнашивания» глаз. Ведь многие активные дамы водят автомобиль, работают за компьютером, читают электронные книги. Можно ли при такой нагрузке как-то дополнительно укрепить глаза?

— Чисто внешне их опять же можно защитить увлажняющими каплями.

Они восстанавливают и укрепляют защитную смазку, что очень важно для зрения.

А чтобы глаз лучше сопротивлялся вредным внешним воздействиям, хорошо принимать витамины. Сегодня в аптеках представлено немало разных комплексов для глаз.

Пожалуй, наиболее оптимальным составом среди них обладает препарат Виталюкс Плюс. Его достаточно принимать всего один раз в день в течение двух-трех месяцев.

— А как быть, если глаза часто слезятся? Например, от ветра или яркого света, от волнения?

— Чаще всего глаза слезятся от сухости. И чтобы сделать их менее чувствительными, опять же помогут увлажняющие капли.

Но также бывает, что слезливость связана с повышенной эмоциональной чувствительностью. Ведь глаз — это не только орган зрения, но и фрагмент нервной системы. И если человек легко-возбудимый, у него обостренное восприятие, то и его глаза будут реагировать на внешние раздражители обостренно. И тогда, кроме увлажняющих капель, могут помочь препараты магния. Они снижают гиперактивность нервной системы.

— Другая распространенная ситуация — начинается конъюнктивит. Глаз покраснел, в нем проступила сеточка сосудов. Что делать?

— Выполнить последовательно процедуру очищения и увлажнения. Сначала закапываем Окомистин. Через несколько минут, как только средство впиталось, используем увлажняющие капли. Эту процедуру нужно проделывать каждые 1,5–2 часа. Тогда можно остановить развитие конъюнктивита.

Но при этом нужно всегда смотреть на реакцию. Если после второго-третьего закапывания наступает облегчение — вы на верном пути. Но если улучшения нет, не надо запускать проблему. Идите к врачу. Офтальмолог поможет разобраться, какой у вас конъюнктивит — вирусный, бактериальный, аллергический, герпетический. Все эти варианты

лечатся по-разному. Так что обязательно очный осмотр глаз.

— А если глаза часто отекают, припухают — чем тут можно себе помочь?

— Отечность глаз — вопрос на самом деле объемный. Здесь нет одной-единственной причины. Прежде всего, нужно отличить настоящий отек от воспалительного процесса, который сопровождается отеком.

Нередко глаз опухает, когда на нем созревает ячмень. А ячмень — это воспаление. В этом случае обязательным четким признаком будет наличие боли. Достаточно аккуратно потрогать свое веко в разных местах. Если там есть какое-то болезненное уплотнение — это начальная стадия ячменя. Врач назначит вам капли с антибиотиком и, может быть, стероидные гормоны в каплях.

Если же болезненности нет, то в первую очередь можно подумывать об аллергической реакции. А во вторую — о нарушении оттока крови и лимфы. Когда во сне пережимаются сосуды в области шеи, кровообращение затрудняется. И утром вместе с обострением шейного остеохондроза вы наблюдаете отек века. Это первое, что будет отекать, потому что кожа века очень нежная, здесь много рыхлой клетчатки.

Также регулярная отечность глаз может быть связана с неправильной работой почек. С этим вопросом нужно разбираться отдельно.

— А если появились выделения из глаз, какие капли могут быстро с ними справиться?

— Без врача можно использовать только Окомистин. Начинайте его закапывать без промедления. А вот капли с антибиотиками можно применять лишь по совету врача. Если же это делать самостоятельно, часто и бесконтрольно, вы нарушите свой глазной иммунитет. Полезная микрофлора погибнет, и глаз останется без защиты.

Кроме того, к антибактериальным каплям может развиваться точно такое же привыкание, как к антибиотикам в таблетках. Пожалуйста, не занимайтесь самолечением.

Анна ВЛАДИМИРОВА

