

ЗАБОТА
О СЕБЕ

ВЫСОКО СИЖУ, ДАЛЕКО ГЛЯЖУ, ВСЕ ВИЖУ

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ



Алеся Ардамакова,
кандидат медицинских наук,
офтальмолог, лазерный хирург
многопрофильной клиники
«МедикСити»

Большинство людей в течение жизни мало, а то и вовсе не уделяют внимания своим глазам. А ведь они нуждаются в нашей заботе не меньше, чем другие органы — почки, печень или желудок. Как вовремя распознать близорукость и дальнозоркость, что такое «отслоение сетчатки» и в каких случаях лазерная коррекция — лучшее решение глазной проблемы?

БЛИЗКО И ДАЛЕКО

Работа наших глаз напоминает устройство фотоаппарата. Когда мы снимаем предметы, находящиеся вблизи, объектив выезжает вперед, когда нам нужно запечатлеть далекий предмет — объектив уезжает обратно.

Хрусталик глаза и мышцы, которые его окружают, — это и есть система фокусировки. Человек смотрит куда-то вдаль — мышцы глаза расслаблены, когда он переводит взгляд на близкие предметы, хрусталик перефокусируется, аккомодационные (внутриглазные) мышцы напрягаются. Это необходимо для того, чтобы мы могли видеть четкое изображение.

«Во время долгой зрительной работы, особенно — при работе на близком расстоянии от глаза

до предмета, внутриглазные мышцы сильно устают — это называется астенопией», — объясняет Алеся Ардамакова.

И дополняет, что астенопия может проявиться разово, с привычки — допустим, в тот день, когда человек с утра до вечера напрягал глазные мышцы, а может перерасти в хроническую форму, если зрительные нагрузки постоянны. В этом случае астенопия может обернуться близорукостью или, по-другому, миопией.

«А все потому, что со временем зрительная система человека подстраивается под новую реальность: зачем организму прилагать усилия, держа мышцы хрусталика в напряжении, в спазме, если можно изменить оптику самого глаза?

СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

Существует два вида слез. Первый — эмоциональный, это жидкость, которую вырабатывает слезная железа, когда человеку грустно, весело или страшно. Второй вид слезы образуют клетки конъюнктивы (слизистой оболочки глаза) — жидкость защищает поверхность глаза от пересыхания, вирусов и бактерий. Когда этих слез недостаточно, человек испытывает дискомфорт: в глазах появляется сухость, жжение, «песок» — это и есть синдром «сухого глаза».

Пересушенная слизистая вырабатывает меньше слез. А значит, она пересыхает еще больше. Получается порочный круг, который приводит к заметному снижению местного иммунитета. Например, достаточно грязным пальцем потереть глаз — начинается воспаление. Можно ли разорвать этот порочный круг? Да, увлажняющими каплями или противовоспалительными препаратами.

Увлажняющие капли помогут на ранних стадиях синдрома. Большинство таких средств производят на основе гиалуроновой кислоты, а потому глаз воспринимает их как «родные» слезы. Как следствие: капли не вызывают привыкания, аллергических или воспалительных реакций.

«Если же синдром «сухого глаза» совсем запущен, только увлажняющие капли не помогут — врач назначит противовоспалительные препараты и витамины, необходимые для восстановления слизистой глаза. Кроме того, необходимо убедиться в том, что сухость глаза не является симптомом какого-то системного заболевания. Например, ревматоидного артрита или синдрома Шегрена. Потому не удивляйтесь, если вас направят на анализы не «глазного профиля» — прежде чем начать лечение, нужно исключить серьезные аутоиммунные заболевания», — резюмирует Алеся Ардамакова.



Он постепенно вырастает, растягивается — внешне это происходит незаметно, и в итоге напряжение внутриглазных мышц уменьшается. Однако вдаль человек видит уже плохо, ведь, продолжая аналогию с фотоаппаратом, невозможно получить четкий кадр дерева, находящегося в двадцати метрах от вас, если снимать его в режиме макро-съемки», — говорит врач.

У дальнозоркости (человек хорошо видит вдаль и плохо — вблизи) — совсем другой механизм формирования, и он никак не связан с нагрузкой мышц хрусталика. Здесь важное значение имеет строение глаза. То есть с дальнозоркостью рождаются, а чтобы скорректировать зрение, врачи выписывают «плюсовые» очки или линзы.

«Многие люди путают дальнозоркость с пресбиопией — это возрастное изменение зрительной системы. Процесс начинается после 40 и длится до 60–65 лет. Хрусталик глаза и его мышцы постепенно ослабевают, изнашиваются, хуже работают. Бороться с этими возрастными изменениями бесполезно: они естественны. Напри-

мер, как появление морщин или седых волос», — рассказывает Алесь Ардамакова.

«МУШКИ» В ГЛАЗАХ

Каждый человек хоть раз в жизни видел «мушек» — это маленькие черные точки, которые «летают» перед глазами. По словам Алеси Ардамаковой, в 95 % случаев «мушки» безобидны, они являются симптомом деструкции стекловидного тела.

«МУШКИ» МОГУТ ПРИНИМАТЬ РАЗНЫЕ ФОРМЫ, ТРАНСФОРМИРОВАТЬСЯ В «ТОЧКИ», «КОЛЬЦА», «ПАУТИНУ», «НИТКИ» — ЭТО ТОЖЕ СИМПТОМЫ ДЕСТРУКЦИИ СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА

«Стекловидное тело — это гель, который наполняет глаз изнутри. Он состоит из волокон коллагена и гиалуроновой кислоты. В молодом возрасте эти волокна буквально плавают в кислоте, отбрасывают тень на сетчатку — и мы иногда видим маленькие черные точки. Но чем старше человек, тем меньше в его глазу гиалуроновой кислоты, это позволяет волокнам коллагена скапливаться, сбиваться в конгломераты — так маленькие «мушки»



превращаются в больших «мух», — объясняет эксперт.

Деструкция стекловидного тела не лечится — это возрастное и естественное явление, как пресбиопия. Если же «мухи» вдруг стали слишком большими и навязчивыми — нужно бить тревогу.

«Это может быть признаком кровоизлияния внутрь глаза. Причин у него много — от повышенного артериального давления до разрыва на сетчатке. Незамедлительно обращайтесь к врачу! Иначе последствия могут быть очень печальными, вплоть до полной слепоты», — настоятельно рекомендует офтальмолог.

«Чтобы глазные мышцы не спазмировались, нужна регулярная зрительная гимнастика. В идеале схема такая: 40–45 минут работаете, 5 минут делаете гимнастику для глаз. Сложно придерживаться этого правила — хотя бы иногда отводите взгляд от компьютера — посмотрите по сторонам, в окно, «нарисуйте» глазами разные геометрические формы, цифры — любая активность пойдет на пользу глазам».

ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

Отслойка сетчатки — опасная глазная болезнь, последствия которой непредсказуемы. Некоторые стороны «картинки» могут выпасть из поля зрения — если отслоилась часть сетчатки, а если она отслоится полностью, человек ослепнет.

Болезнь требует хирургического вмешательства. Но врачи гарантий не дают: зрение не всегда удается восстановить, исход операции зависит от множества факторов.

«Вот почему офтальмологи рекомендуют ежегодные профилактические осмотры, и обязательно с широкими зрачками — врач может вовремя увидеть истончения, разрывы, которые приводят к отслойке сетчатки. И если на этом этапе провести лазерную коагуляцию — «запаивание» проблемных участков, глазу не будут грозить тяжелые последствия», — говорит Алесь Ардамакова.

Лазерная коагуляция проводится под местной анестезией и обычно занимает не более 20–30 минут.

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

Ношение очков — самый простой и самый распространенный способ коррекции зрения. Однако для некоторых людей он не подходит: боковое

зрение искажается, кружится голова, появляется тошнота.

Контактные линзы дают более естественное зрение. Но у многих они вызывают аллергию, сухость в глазах, дискомфорт. В таких случаях врачи предлагают выбор: либо терпеть неудобства от ношения очков или контактных линз, либо отправиться на лазерную коррекцию зрения.

«Это пластическая операция, непроникающая — проколам оболочек глаза нет, то есть глазное яблоко не вскрывается. Лазером шлифуют роговицу, чтобы изменить ее оптическую силу. Коррекция проводится под местной анестезией в течение 15–20 минут. Процедура безболезненная, процент осложнений очень маленький, порядка 0,02 %», — говорит офтальмолог.

После лазерной операции у пациента могут появиться неприятные ощущения — сухости, жжения, песка в глазах. Как правило, эти симптомы беспокоят от нескольких часов до нескольких дней.

«Реабилитация длится около месяца — нельзя посещать баню, сауну, водоемы, исключаются некоторые виды физической активности. Но это — временно, а полноценное зрение остается с человеком на всю жизнь», — резюмирует Алесь Ардамакова.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

