

Я Р К А Я И З Д О Р О В А Я

Ж И З Н Ь ★ *Стелчки* 4 (19)

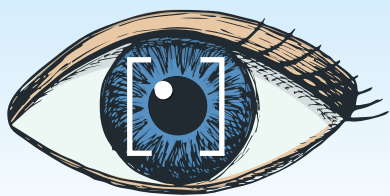
ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

С тобой по Москве Таганской



16+

Невооруженным глазом: правильная забота о зрении

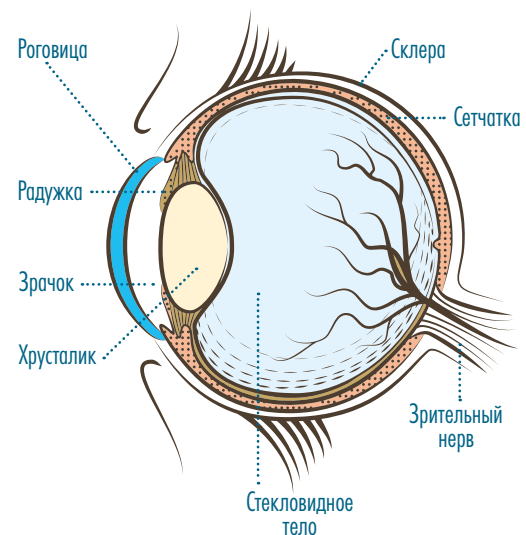


Глаза — это то, что делает каждого человека особенным. Мы воспеваем их в стихах и песнях, посвящаем оды, «считываем» через них настроение человека. Парадоксально, что при этом мы крайне редко заботимся о состоянии своих глаз и обращаемся за медицинской помощью лишь в крайних случаях. А ведь, чтобы «зеркало души» оставалось светлым и незамутненным, за ним нужен особый уход.



Эксперт:
Алеся Ардамакова,
к. м. н., офтальмолог,
лазерный хирург
клиники «МедикСити»

АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



ВДАЛЬ И ВБЛИЗЬ

В человеческом глазу, как и в любом другом органе, есть мышцы. Проводя много времени за компьютером, смартфоном или вышивая крестиком, мы перенапрягаем эти мышцы. А это, в свою очередь, провоцирует появление близорукости — одной из самых распространенных глазных болезней.

«В глазу два вида мышц: одни отвечают за движение глаза, другие — за работу хрусталика, они способны «настраивать фокус» под разные расстояния. Когда мы на что-то смотрим вблизи, внутриглазные мышцы находятся в напряжении. Знакомо чувство, когда у вас сводило руку или ногу? Так вот, внутриглазные мышцы тоже могут спазмироваться», — объясняет Алеся Ардамакова.

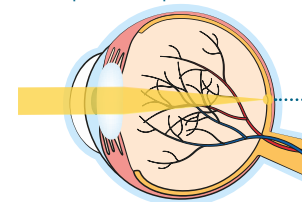
В норме, когда человек после напряженной работы смотрит вдаль, мышцы глаза расслабляются — и мы получаем четкую «картинку». Если мышцы спазмированы, зрение не может сфокусироваться на дальнем расстоянии и человек видит расплывчато, словно через

пелену. Впоследствии это может стать причиной формирования близорукости. Причем у людей молодого возраста это происходит чаще.

Очевидно, что большинство из нас, несмотря на печальные перспективы, не откажутся от работы или хобби, которые портят зрение. Однако подобные жертвы и не нужны. Для профилактики близорукости достаточно раз в 40 минут устраивать «пятиминутки», позволяя внутриглазным мышцам расслабиться, напитаться кровью и кислородом.

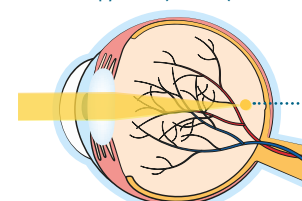
Дальнозоркость — полная противоположность близорукости. В этом случае человек четко видит предметы на дистанции, а близлежащие в его глазах «расплываются». В отличие от своей «коллеги», дальнозоркость чаще всего является возрастным изменением. И это, к сожалению, неизбежно.

Нормальное зрение



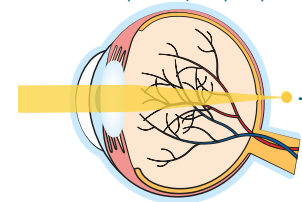
Световые лучи, проходя сквозь глаз, не изменяются и фокусируются именно на сетчатке

Близорукость (миопия)



На сетчатке фокусируются только близлежащие объекты, другие — перед сетчаткой

Дальнозоркость (гиперметропия)

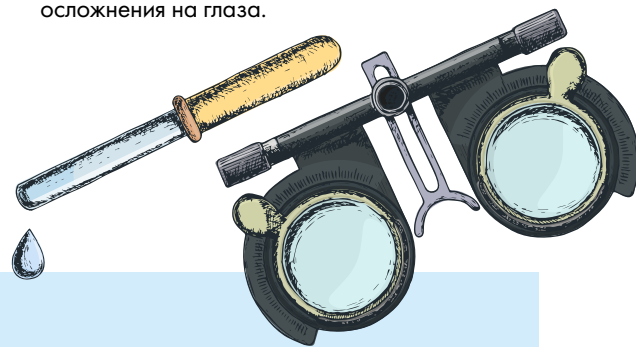


Объекты, расположенные вдаль, фокусируются на сетчатке глаза, близлежащие — за сетчаткой

РАСШИРЕННЫЙ ЗРАЧОК

Профилактика — главный враг любого заболевания. Именно поэтому не стоит надеяться на авось — посещать офтальмолога нужно каждый год. Это важно, ведь многие глазные болезни никак себя не проявляют и увидеть их может только врач при обследовании. К такому относят, например, разрывы сетчатки или повышение внутриглазного давления. Вовремя заметить эти признаки — значит, предотвратить серьезные проблемы, включая и слепоту.

Регулярное обследование необходимо и людям после 40 лет, когда риск возникновения многих глазных заболеваний достигает своего апогея. Особенно если у кого-то из членов вашей семьи в анамнезе были глаукома или заболевания сетчатки — они передаются по наследству.



«При обследовании офтальмолог проверяет остроту зрения, измеряет внутриглазное давление, осматривает все структуры глаза и обязательно закапывает специальные капли, которые расширяют зрачки. Это необходимо для детального осмотра сетчатки. Ведь осматривать глазное дно через узкий зрачок — это все равно что рассматривать детали интерьера через замочную скважину. Естественно, этот метод с большей вероятностью позволит выявить существующие проблемы», — рассказывает эксперт.

Она также рекомендует серьезно относиться к тому, когда направление к офтальмологу выписывает терапевт. Например, при сахарном диабете, гипертонической болезни, ревматоидном артрите — эти заболевания могут дать осложнения на глаза.

ВСЕ, ЧТО ХРУСТИТ

Правильное разнообразное питание тоже играет важную роль в профилактике глазных заболеваний. Так, по словам эксперта, для зрения полезно все, что хрустит: зелень, овощи и фрукты. Особенное внимание стоит уделить продуктам с высоким содержанием ретинола, то есть витамина А.

«Ретинол входит в состав родопсина — основного зрительного пигмента, содержащегося в сетчатке глаза. Под воздействием света пигмент вступает в химическую реакцию, формируя зрительный импульс. За счет этого человек, собственно, и видит.

Медицинские исследования подтвердили: черника никак не влияет на зрение. Да, она не навредит глазам. Но и не остановит развитие болезней.



Если организму не хватает витамина А, вырабатывается меньше пигмента и зрение начинает страдать. Особенно в сумерках», — объясняет врач-офтальмолог.

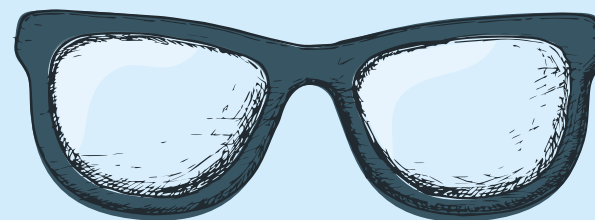
Но добавляет: морковь и яблоки, даже с учетом высокого содержания в них ретинола, не являются панацеей от глазных заболеваний. Черника, которую многие россияне наравне с морковью считают главным врагом глазных болезней, — сладкая вкусная ягода. Не более того. Да, она содержит в себе много витаминов, как и смородина, малина или облепиха.

«ВРЕДНЫЕ» ОЧКИ

Существует еще один стереотип: очки, если их надеть, уже не снимешь никогда — зрение от них будет только ухудшаться. И человек «насилует» свои глаза — щурится, напрягает мышцы, чтобы мутная картинка приобрела более четкие очертания, но от очков отказывается наотрез. В действительности же, утверждает Аlesia Ардамакова, очки — это не лекарство, не тренажер для глаз. Они не лечат и не ухудшают зрение, а просто помогают человеку лучше видеть.

«Люди надевают очки, ходят в них пару дней, снимают. И им кажется, что зрение ухудшилось. На самом же деле ничего не изменилось. Кроме того, что сквозь очки мир казался более четким и ярким, а без них — тусклым и мутным. Так что это выбор каждого человека в отдельности. Со своей стороны я лишь добавлю, что после 40 лет в глазу происходят возрастные изменения: хрусталик уплотняется и мутнеет, а внутриглазные мышцы, которые его держат, ослабевают — это неизбежно, как появление седых волос или морщин. И если недостаток зрения вблизи (при чтении или выполнении мелкой работы) вызывает дискомфорт, выбивает из жизненной колеи, то не стоит сопротивляться, лучше все-таки надеть очки», — говорит эксперт.

Очки — это не лекарство, не тренажер для глаз. Они не лечат и не ухудшают зрение, а просто помогают человеку лучше видеть.



ЛИНЗЫ ИЛИ ОЧКИ?

В тот момент, когда врач рекомендует скорректировать зрение, пациент встает перед сложным выбором: линзы или очки?

В очках человек смотрит на мир через рамку. Стоит отвести взгляд чуть ниже или выше — картинка мутнеет, расплывается. А контактная линза сливается с роговицей глаза, создает с ней единую оптическую систему — и человек может смотреть на мир распахнутыми глазами.

«Существует ряд противопоказаний для ношения линз. Например, вросшие сосуды в роговице, воспаление, повышенная чувствительность глаз, когда человек ощущает линзу как инородное тело. Мы часто сталкиваемся и с психологическими противопоказаниями, когда человек испытывает ужас, отвращение только от одной мысли о том, что ему нужно дотронуться до своего глаза», — объясняет врач.

Кроме того, линзы противопоказаны людям, которые работают в запыленном помещении. Например, на строительном складе. Суть проста: контактные линзы состоят из пористого материала, который, словно губка, впитывает в себя газы, бактерии, пыль из окружающей среды. Логично, что в запыленных помещениях токсины будут «прилипать» к линзам быстрее, чем на улице. А это опасно.

По этой же причине офтальмологи рекомендуют людям, которые носят линзы, делать выбор в пользу линз-однокдневок — утром надел, вечером снял и утилизировал.

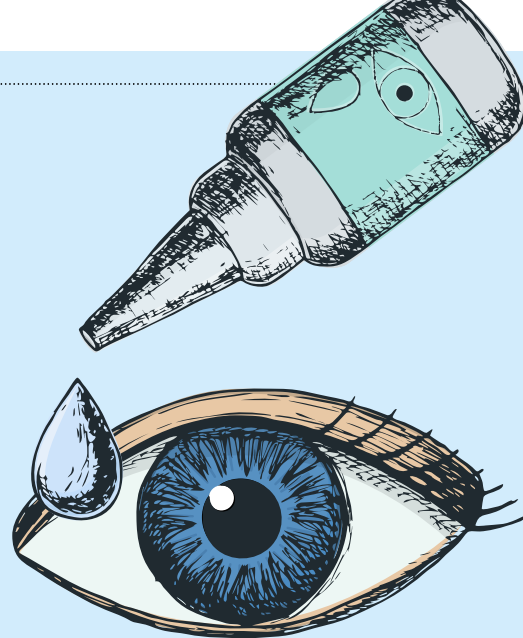
«На поверхности глаза, то есть в роговице, нет сосудов, а потому она получает необходимые ей питательные вещества из слезы — она равномерно распределяется по глазу с каждым морганием. Линзы сидят плотно на глазу, между ними и роговицей нет зазора. Это означает, что слеза омывает саму линзу, но не поверхность глаза. Во-вторых, обычные линзы довольно плотные и потому плохо пропускают кислород. Однокдневки — тонкие, а потому роговица не испытывает кислородного голодания, глазу с ней гораздо комфортнее», — поясняет Алеся Ардамакова.

СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

От экранов гаджетов, будь то телефон, компьютер или планшет, исходит синее излучение. При этом научно доказано, что именно синий спектр лучей разрушает слезную пленку, которая выполняет много важных функций: увлажняет роговицу, питает глаз и защищает его от инфекций.

Слезная пленка разрушается, и в результате мы ощущаем сухость, жжение, песок в глазах — это и есть синдром «сухого глаза», о котором вы наверняка уже слышали и который называют болезнью XXI века.

В панике бежать к врачу не стоит. По словам Алеся Ардамаковой, с синдромом «сухого глаза» можно бороться самостоятельно.



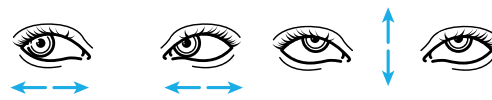
Первый способ — купить увлажнитель воздуха и установить его на рабочем столе. Способ второй — использовать слезозаменители.

«Эти капли на основе гиалуроновой кислоты работают как смазка, то есть смачивают поверхность глаза, не дают ему пересыхать. Использовать слезозаменители можно без назначения врача, предварительно прочитав инструкцию. Единственное — выберите капли без консервантов, так как они разрушают слезную пленку. И выходит, что мы одновременно и лечим, и калечим», — объясняет эксперт.

В некоторых случаях, если у человека есть сопутствующие заболевания, синдром может проявляться более выраженно — изменениями роговицы и слизистой глаза. Так может произойти при приеме лекарств от аритмии, ревматоидном артрите, болезни Бехтерева, синдроме Шегрена. А у женщин — в период климакса или приема комбинированных оральных контрацептивов, когда организм вырабатывает меньше эстрогена, а именно этот гормон защищает все слизистые оболочки нашего тела. В таких случаях лечение синдрома «сухого глаза», безусловно, должен назначать врач.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Каждое упражнение нужно повторять не менее 6 раз в каждом направлении.



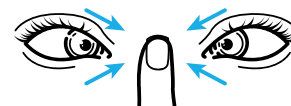
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево, вверх-вниз.



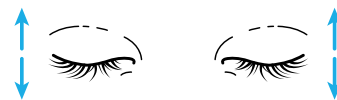
Движения глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении.



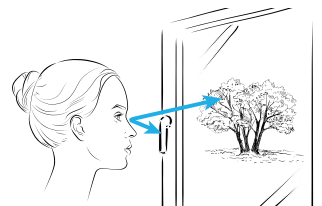
Движение глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Сведение глаз к носу. Поднесите к переносице палец, посмотрите на него — глаза легко «соединятся».



Частое моргание глазами.



Работа глаз «на расстоянии». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видную деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.

+ Специальное предложение +
+ в аптеках «Столички» +
○ с 1 сентября по 31 октября ○

Предъявителю купона

Макулин

капс. № 30

RU.77.99.88.003.E.002969.02.15

**СКИДКА
25%**



Акция действует с 1 сентября 2020 года по 31 октября 2020 года. Количество акционного товара ограничено. После предоставления скидки купон изымается у покупателя. В одном чеке возможно использование не более одного купона. Скидки не суммируются. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в условия акции. Подробности акции уточняйте у фармацевтов. Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.



2 820000 017383