

Юлия Савельева

Методы
улучшения зрения



УДК 616-08
ББК 53.52
С12

Савельева, Ю.

С12 Методы улучшения зрения / Ю. Савельева. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76037-4

К шестидесяти годам зрение каждого пятого из нас ухудшается. Вы хотите сохранить зрение до глубокой старости? Тогда книга «Методы улучшения зрения» для вас! Здесь вы узнаете, что вы можете сделать для предотвращения ухудшения зрения и лечения глазных заболеваний.

Книга рассчитана на широкую читательскую аудиторию.

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-76037-4

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение



Что вы делаете в первую очередь, когда садитесь, чтобы почитать журнал или книгу? Если вы уже достигли зрелого или престарелого возраста, то, скорее всего, возьмете свои очки для чтения. А если у вас их еще нет, будьте готовы. К 65 годам, вероятнее всего, придется их приобрести. К этому возрасту глаза практически каждого человека сталкиваются с проблемой старения.

Аналогичным образом, как и все тело, в течение всей жизни ваше зрение изменяется. Но когда вы становитесь старше, эффект изменений — более ощутимый, поскольку ткани и дренажный аппарат ваших глаз теряют свою эластичность. Одна из первых проблем, с которой вы можете столкнуться, начиная с сорока лет, — это изменение зрения при рассматривании близко расположенных предметов. Вы можете внезапно обнаружить, что видите кроссворд уже не так хорошо, как раньше, а только когда вытягиваете руки; вы с трудом вдеваете нитку в иголку; или, может быть, вам сложно сфокусировать зрение при слабом освещении. И хотя эти изменения, кажется, могут появиться за одну ночь, они на самом деле развиваются на протяжении многих лет. Но есть и хорошая новость: возрастные проблемы со зрением можно решить с помощью контактных линз.

Тем не менее более серьезные глазные заболевания могут принять самые разнообразные формы, требую-

Красота и здоровье



щие интенсивного лечения, а результатом их действия зачастую становится полная потеря зрения или его значительное ухудшение. Некоторые люди видят предметы в расплывчатом или туманном виде, или в их глазах двоится. Другие видят все, кроме того, что находится прямо перед ними, и наоборот: только близко расположенные предметы, но ничего дальше. И хотя симптомы различаются по своему характеру и серьезности, окончательные последствия одни и те же: падение зрения затрудняет выполнение привычной ежедневной работы, например, когда вы читаете газету, смотрите телевизор, делаете финансовые подсчеты, готовите еду или переходите улицу. Слабое зрение может испортить всю радость жизни.

Для сохранения способности отлично видеть многое можно сделать уже сейчас. Подсчитано, например, что примерно в одной трети новых случаев профилактический уход и ранняя диагностика помогли бы избежать слепоты. Словом, своевременное определение заболевания на ранних стадиях его развития способно изменить или остановить течение и прогрессирование многих недугов.



Часть I

Глазные заболевания: диагностика, лечение

Глава 1

Возрастные изменения глаза



Как седеют волосы, теряет свою эластичность и обвисает кожа, так и глаза претерпевают с каждым годом изменения. И хотя многие из них — вполне естественный процесс, связанный с возрастом, некоторые имеют совсем иные причины. Такие противоестественные изменения закладывают основы для развития более серьезных проблем со зрением.

С возрастом мышцы ослабевают, кожа становится тонкой и дряблой; это может стать причиной опущения верхних век или того, что кожа под глазами становится менее эластичной. Брови и ресницы редеют, выработка слезной жидкости, создающей защитную, маслянистую пленку на поверхности глаза, также сокращается, поскольку слезные железы, расположенные за верхними веками, и конъюнктив (прозрачная слизистая оболочка, покрывающая внутреннюю поверхность век и переднюю часть глазного яблока) перестают работать столь же четко, как раньше.

Красота и здоровье



Подобные изменения могут привести к липкости, образованию клейкой пленки на поверхности роговицы (изогнутой прозрачной ткани на передней открытой стороне глаз) или ее сухости, вызывая раздражение или неприятные ощущения соринки в глазу. Помочь вам справиться с подобными дискомфортными ощущениями может регулярное использование специальных глазных капель, приобрести которые можно в аптеке.

В процессе старения конъюнктивы утончается, становится более хрупкой и из-за увеличения числа эластичных волокон приобретает желтоватый оттенок. Склера (плотная белая ткань на передней, открытой стороне глаз) также желтеет за счет липидных (жировых) отложений. Конъюнктивы передней части глазного яблока тоже претерпевает возрастные изменения, а роговица (прозрачная дугообразная часть оболочки глаза) может образовать непрозрачное кольцо на ее периферии.

Конечно, большинство людей не сталкиваются с глазными заболеваниями, и все, что в будущем им понадобится, — это очки для чтения и более сильное освещение. Тем не менее это не отменяет необходимости регулярной проверки зрения у окулиста.

Раннее и правильно проведенное лечение не устранит глаукому или катаракту, но позволит остановить их дальнейшее развитие и тем самым надолго сохранит ваше зрение.



Глава 2

Основы ухода: обследование



Регулярное и тщательное обследование зрения — лучший способ защиты от глазных заболеваний. Так, молодым людям, у которых зрение в норме и нет никаких проблем или наследственных факторов риска, достаточно проходить обследование каждые 3—5 лет. Людям 40—64 лет следует проходить проверку каждые 2—4 года. Если же вам 65 или больше — то каждые один или два года. Однако в последнем случае частота проверки зависит от индивидуальных особенностей, и поэтому необходима рекомендация вашего офтальмолога — лечащего врача, специализирующегося на лечении и уходе за зрением.

Тем, чьему здоровью угрожают такие факторы, как, например, возраст или наследственность, следует проходить обследование чаще. Если вы не уверены, имеется ли у вас предрасположенность к глазным заболеваниям, проконсультируйтесь у врача. В целом в зоне риска находятся люди зрелого и пожилого возраста, а также страдающие диабетом или другими заболеваниями, способными отразиться на зрении; кроме того, наследственность и/или глазные травмы, полученные в прошлом, увеличивают опасность.

Тщательное обследование включает ряд анализов, которые проверяют способности зрения в темноте, на

Красота и здоровье



свету, а также с использованием специальных инструментов. Если вы никогда не проходили подобные процедуры, настало время. Договоритесь о времени приема с окулистом прямо сейчас.

Как часто необходимо посещать окулиста?

Если вам 40—64 года, значит, каждые 2—4 года необходимо обязательно проходить процедуры проверки зрения. Если вам больше 65 лет и у вас отсутствуют жалобы или какие-либо осложнения со зрением, следует делать это чаще: каждые год-два. (Некоторые потенциально опасные болезни протекают без видимых симптомов, особенно на ранней стадии, когда лечение еще способно помочь.) Даже если вы недавно были у врача, но испытываете дискомфортные ощущения, сходите на прием еще раз. К критической симптоматике относятся:

- опухшие веки;
- изменения цвета радужки;
- косые глаза;
- темные пятна в центре поля зрения;
- трудности при фокусировке на близко или далеко расположенных предметах;
- двоение в глазах;
- зуд или жжение в глазах;
- излишние выделения или слезоточивость глаз;
- боль в глазах;
- мушки и вспышки;
- цветные крути вокруг вспышек света;
- туманное или расплывчатое изображение;
- потеря периферийного зрения;
- краснота глаз или вокруг них;
- пятна на поле зрения;



- прямые линии кажутся волнистыми или искривленными;
- внезапная потеря изображения;
- трудности адаптации зрения в темных помещениях;
- чрезмерная светочувствительность;
- туманность, затрудняющая зрение.

Проверка зрения

Когда доктор выяснит необходимую для него информацию о здоровье вашей семьи, он приступит к следующему этапу. Вероятнее всего, он попросит вас назвать буквы или цифры, на которые он укажет в таблице, состоящей из расположенных рядами и постепенно уменьшающихся в размере букв и цифр. Она позволяет определить остроту центрального зрения. Если вы носите контактные линзы, то будет проверено зрение в настоящее время. Кроме того, с помощью специального инструмента, называемого линзомером, врач проверит ваши очки, чтобы подтвердить, правильно ли был поставлен диагноз.

Оценка будет ставиться в сравнении с человеком, обладающим нормальным зрением. Если результат покажет 20/20, это значит, что на расстоянии двадцати шагов вы видите так же хорошо, как и человек с нормальным зрением. Однако если оценка 20/40, это значит, что здоровый человек видит на расстоянии сорока шагов то, что вы видите на расстоянии двадцати. Другими словами, чтобы ясно видеть предмет, вам надо приблизиться к нему. Общее правило следующее: чем выше вторая цифра, тем хуже ваше зрение. Это правило относится ко всем, независимо от того, есть ли у вас близорукость или дальнозоркость.

Если тест по таблице покажет, что вам необходимо подобрать рецепт или прописать контактные линзы, врач



измеряет нарушение рефракции или фокусировки глаз с помощью инструментов, которые содержат набор контактных линз разной силы. Чтобы подтвердить показания и выяснить, какие обеспечивают наилучшее зрение, вам дадут для проверки линзы различной силы.

Ваше периферическое зрение также будет обследовано. Обычная процедура такова: вас попросят закрыть один глаз, а другим посмотреть на точку, расположенную прямо перед вами. Доктор будет двигать предмет, например ручку, вперед, назад и сбоку от вашего поля зрения, и попросит вас сказать, когда она начнет двигаться. Если потребуется дополнительная проверка, с помощью инструментов можно выявить возможности вашего периферического зрения.

Таким образом, регулярное обследование — лучший способ защиты от глазных заболеваний, связанных с процессом старения.

Если во время обследования были выявлены какие-либо нарушения, необходимо понять, каковы диагноз и лечение, задав врачу насущные вопросы, например, какие анализы вам надо сделать, чтобы подтвердить поставленный диагноз?

Сохранение зрения — это работа, основанная на взаимном сотрудничестве между пациентом и врачом. Не стесняйтесь задавать вопросы, чтобы прояснить что-то, что вам непонятно.

