



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Метафора

Марина Ильинская

Руководитель Центра эффективной офтальмологии, автор более 50 научных публикаций

МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ Марины Ильинской

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ
ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



Москва
2015

УДК 611.8
ББК 56.7
И 48

Книга создана при участии *О. С. Копыловой*

Иллюстрации *Ирины Черновой*

Ильинская, Марина Витальевна.

И 48

Метод восстановления зрения Марины Ильинской. Рекомендации по улучшению зрения и профилактике глазных заболеваний / Ильинская М.В. — Москва : Эксмо, 2015. — 320 с.

ISBN 978-5-699-69471-6

Зрение — самый волшебный, самый необыкновенный дар, который смогла подарить природа почти всем существам, живущим на этой планете, включая людей!

Миллионы людей по всему миру посещают офтальмологов, и большая часть из них обращается к врачам не для профилактического осмотра, а уже для лечения. И столько же людей по всему миру, в том числе и в России, имея проблемы со зрением, не могут получить квалифицированную офтальмологическую помощь, часто по причине отсутствия таковой в районе проживания или из-за трудностей, связанных с периодом ожидания консультации.

На страницах книги, которую вы держите в руках, можно найти ответы на многие вопросы, связанные с заболеваниями глаз. Она поможет вам узнать о причинах возникновения, течении и принципах лечения глазных заболеваний. Широкому кругу читателей представлена авторская схема лечения офтальмологических заболеваний, а также коррекции нарушений в организме, которые могут способствовать появлению и развитию этих болезней.

Не важно, какие заболевания глаз вы имеете, эти советы помогут вам преодолеть все имеющиеся проблемы с глазами и дадут возможность не испытывать их и в дальнейшем.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 611.8
ББК 56.7

© Ильинская М.В., текст, 2014
© Чернова И.А., изображения, фото, 2014
© ООО «Метафора», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-69471-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	11
Глава 1. Удивительная анатомия зрительной системы, или За счет чего мы видим	12
Глава 2. Факторы, вызывающие заболевания глаз.....	24
Фактор № 1. Нарушение кровоснабжения сосудов головного мозга и глаз	26
Фактор № 2. Постепенное снижение в организме с возрастом необходимого количества антиоксидантов, витаминов и минеральных веществ.....	27
Фактор № 3. Снижение иммунитета.....	29
Фактор № 4. Длительная работа за компьютером	31
Фактор № 5. Стрессы	32
Фактор № 6. Курение, избыточное употребление алкоголя, прием наркотиков	34
Фактор № 7. Неправильное питание	36
Фактор № 8. Возрастные заболевания и не только.....	40
Фактор № 9. Генетическая предрасположенность	43
Фактор № 10. Экологические проблемы.....	45
Глава 3. Амблиопия: причины возникновения и способы лечения.....	48
Глава 4. Астигматизм. Почему двоятся предметы и как это можно исправить?	60

Глава 5. Блефариты: причины и методы лечения.....	68
<i>Бактериальные блефариты</i>	<i>71</i>
<i>Вирусные блефариты</i>	<i>73</i>
Глава 6. Дальнозоркость. Почему плохо видно вблизи, а вдаль хорошо	77
Глава 7. Глаукома — это не приговор!	84
Глава 8. Глаза и компьютер. Как сохранить зрение?	90
Глава 9. Демодекс — глазной клещ. Как избавиться от него навсегда?	98
Глава 10. Деструкция стекловидного тела. Почему плавают пятна перед глазами?	105
Глава 11. Дистрофия сетчатки и макулодистрофия. Чем опасны и как остановить?	112
Глава 12. Диабет и его осложнения на глаза. Что делать, чтобы не снизилось зрение?	120
Глава 13. Иридоциклит: причины возникновения и осложнения	129
Глава 14. Катаракта: как остановить процесс созревания и избежать дорогостоящей операции?	135
Глава 15. Кератит — воспаление роговицы. Что делать, чтобы не сформировалось бельмо?	150
Глава 16. Всё о конъюнктивитах: диагностика и эффективное лечение	156

Глава 17. Косоглазие: в каком возрасте необходимо хирургическое лечение?	168
Глава 18. Близорукость. В каких случаях нельзя носить очки? Как уменьшить близорукость или убрать ее полностью?	185
Глава 19. Невриты и другие нарушения состояния зрительных нервов	206
Глава 20. Новообразования глаз: доброкачественные и злокачественные. В каких случаях необходимо беспокоиться?	213
Глава 21. Отслойки и разрывы сетчатки: диагностика, лечение, профилактика. Можно ли рожать самостоятельно?	217
Глава 22. Очки и контактные линзы. Что лучше выбрать?	227
Глава 23. Паразитарные заболевания глаз (токсоплазмоз, токсокароз)	248
Глава 24. Синдром сухого глаза: причины, проявления, следствия. Можно ли избавиться от сухости глаз?	257
Глава 25. Современные лазерные операции как способ восстановления зрения, их преимущества и недостатки	263
Глава 26. Травмы и ожоги глаз. Переломы стенок орбит. Что необходимо сделать до приезда скорой помощи?	271

Глава 27. Тромбоз центральной вены сетчатки и ее ветвей: причины, лечение и профилактика	291
Глава 28. Эписклерит: причины и порядок лечения	298
Заключение	300
Приложение 1. Система восстановления зрения у детей и взрослых	304
Приложение 2. Журнал регистрации положительных результатов	313
Алфавитный указатель	314

*Посвящается всем людям,
желающим избавиться от проблем
со зрением, дабы избежать тьмы!*

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели!

На страницах книги, которую вы держите в руках, можно найти ответы на многие вопросы, связанные с заболеваниями глаз. Она поможет вам узнать о причинах возникновения, течении и принципах лечения глазных заболеваний.

Широкому кругу читателей представлена авторская схема лечения офтальмологических заболеваний, а также коррекции нарушений в организме, которые могут способствовать появлению и развитию этих болезней. Излечивают пациентов только те доктора, которые не рассматривают глаз как самостоятельный орган, а, используя аналитический подход, выявляют в организме пациентов все отклонения, способствующие появлению, например, растущей миопии, дистрофии сетчатки, хронического блефарита, рецидивирующего кератита и т. д. Очень часто заболевания глаз — только верхушка айсберга, состоящего из накопленных проблем со здоровьем. Врач-офтальмолог должен быть немного и эндокринологом, кардиологом, терапевтом, урологом, отоларингологом и инфекционистом... Часто офтальмологу приходится работать в тесном контакте с другими специалистами, так как многие болезни могут давать осложнения на глаза.

Как решить основные проблемы со зрением, добиться в лечении хороших результатов и в итоге избежать погружения во тьму, рассказано на страницах этой книги, предназначенной для широкого круга читателей.

ГЛАВА 1

УДИВИТЕЛЬНАЯ АНАТОМИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, или **За счет чего мы видим**

Зрение — самый волшебный, самый необыкновенный дар, который смогла подарить природа почти всем существам, живущим на этой планете, включая людей!

Система зрения уникальна по своей сути. Она состоит из очень многих частей, связанных между собой одной задачей — дать человеку возможность зрительно воспринимать окружающий его мир во всех его деталях.

Каждый из нас хоть один раз задавал себе вопрос: «За счет чего мы видим? Как происходит этот процесс?» Знание организации зрительной системы и ее работы позволит вам более осознанно а, следовательно, и с большим эффектом заняться «Системой восстановления зрения», которая подробно изложена в последующих главах этой книги.

Итак, для начала разберем, из каких отделов состоит зрительная система человека. **Первый отдел — это глазное яблоко.** Оно является рецептором, «приемником», воспринимающим свет. Неправильно думать, что человек видит непо-

средственно глазами. Это далеко не так. Глазами мы можем только воспринимать световые потоки. Далее в сетчатке глаза энергия световых потоков с помощью специальных рецепторов преобразуется в нервные импульсы. Затем эти нервные импульсы попадают во второй отдел зрительной системы, который называется **проводящие пути**. Начальной частью проводящих нервные импульсы путей является **зрительный нерв**, начинается он непосредственно от сетчатки глазного яблока и проходит в сторону головного мозга. Непосредственно в мозг зрительный нерв проникает через одноименное отверстие в орбите. В передней части головного мозга в области «турецкого седла» зрительные нервы, идущие от разных глаз, перекрещиваются, их волокна вплетаются в ткань головного мозга и направляются к области затылка. Именно в затылочном отделе головного мозга располагается третий отдел зрительной системы — **зрительный анализатор**. В нем происходит «расшифровка» нервных импульсов и переводение их в образы, когда наш мозг начинает «видеть объект», на который направлены наши глаза. При этом идет сопоставление объекта с объектами, хранящимися в памяти человека. Если увиденный объект уже знаком, мозг, методом сопоставления, дает сигнал: «Объект опознан». Именно поэтому мы всегда проявляем значительно больше интереса к чему-то новому — образно выражаясь, в голове сразу «загорается красное табло» со словами «объект не опознан!», и мы готовы к его изучению.

Как вы уже поняли, все отделы зрительной системы крайне важны для восприятия окружающего мира и при повреждении какого-либо одного из них страдают другие здоровые отделы.

Наиболее уязвимым отделом является глазное яблоко, которое находится в непосредственном контакте с окружающей средой и в то же время имеет исключительно сложную конструкцию.

Итак, **глаз** — единственный орган, который должен иметь необыкновенную, ничем не замутненную прозрачность сред, чтобы ничто не могло исказить поток идущего к сетчатке света. К тому же отдельные части глазного яблока (роговица и хрусталик) обладают определенной преломляющей способностью, которая позволяет сконцентрировать луч света на центральную часть сетчатки. Само по себе глазное яблоко в норме имеет шаровидную форму у взрослых людей и форму сжатого эллипсоида у детей и состоит из трех оболочек.

*Первая, наружная оболочка, имеет белый цвет за счет большого количества коллагеновых волокон и называется **склера**. При дефиците в организме коллагена склера имеет достаточно мягкую консистенцию и может легко растягиваться, увеличивая тем самым размер глазного яблока, что часто и происходит при растущей близорукости. Самая передняя часть склеры абсолютно прозрачна, она имеет округлую форму и носит название **роговица** (рис. 1). Ее преломляющая сила достигает в норме 40,0 диоптрий. Практически это прозрачная оптическая линза, «вставленная» в глазное яблоко в его самом переднем отделе.*

Внутри глаза под склерой находится его *вторая оболочка* — **сосудистая**, состоящая из сплетений достаточно крупных артерий, питающих кровью все отделы глазного яблока и в первую очередь сетчатку, постоянно нуждающуюся в большом притоке питательных веществ для ее активной работы. При этом очень

важно знать, что сосуды глаза имеют склонность к значительному расширению по мере заполнения их кровью. Иногда они расширяются в несколько раз по отношению к исходному состоянию. Это происходит при очень длительных наклонах вниз головой (например, при работе в огороде), при подъеме тяжелых предметов. Одним словом, это происходит всегда, когда имеет место значительный приток крови к лицу, а соответственно, и к глазам. Это может вызвать разрывы сосудов и кровоизлияния в полость глазного яблока, а также разрывы и отслойки сетчатки, особенно у пациентов со средней и высокой степенью близорукости.

Ближе к переднему отделу глаза сосудистая оболочка значительно видоизменяется и позади роговицы имеет вид цветного диска с отверстием в середине, которое называется **зрачок**. А сам цветной диск имеет красивое название **радужка**, которая, как вы уже догадались, является частью сосудистой оболочки глазного яблока. Зачем необходима цветная радужка? За счет работы внутриглазных мышц радужка управляет работой зрачка, который должен быть то шире, то уже, в зависимости от интенсивности света, стремящегося попасть в полость глазного яблока. Уменьшение интенсивности светового пучка позволяет глазу избежать проблем с сетчаткой, ослепления, а также ожога сетчатки.

Радужная оболочка глаз имеет необыкновенной красоты рисунок, специфичный для каждого человека. Считается, что в природе не может существовать абсолютно одинаковых радужек. К тому же все проблемы со здоровьем человека накладывают отпечаток на его радужную оболочку. Именно на этом прин-