



Марина Ильинская

Врач-офтальмолог, автор бестселлеров
«Без очков. Восстановление зрения без
лекарств», «Детям про глазки. В гостях
у Глазастиков, Гномика и профессора
Глаз Глазыча»

ОЧКИ КОСТЫЛИ

**Почему очки опасны
и как улучшить зрение,
не пользуясь оптикой**



Москва
2017

УДК 617.7

ББК 56.7

И46

Ильинская, Марина Витальевна.

И46 Очки-костыли: почему очки опасны и как улучшить зрение, не пользуясь оптикой / Марина Ильинская. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 352 с.

ISBN 978-5-699-97390-3

Эта книга развенчает наиболее популярные мифы, связанные со снижением зрения и его восстановлением, а также ответит на многие ваши вопросы, в том числе, почему же очки столь опасны и как улучшить зрение, не пользуясь оптикой?

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 617.7

ББК 56.7

ISBN 978-5-699-97390-3

© Ильинская М.В., текст, 2017

© Вергузова Е.А., иллюстрации, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Оглавление

Введение	15
----------------	----

ЧАСТЬ I

Глава 1

Удивительное строение органа зрения и его фантастические возможности.....	21
---	----

Глава 2

Причины, приводящие к снижению зрения и необходимости использовать оптику.....	32
--	----

Глава 3

История возникновения очков. Почему их появление послужило значительному прогрессу развития общества	40
--	----

Глава 4

Являются ли очки наилучшим способом коррекции зрения и почему они могут способствовать его снижению?	45
--	----

Глава 5

В каких случаях опасно пользоваться очками в режиме постоянного ношения?	53
--	----

Глава 6

Оправы, оправы, оправы... Их многообразие. Какие оправы могут причинить вред?	58
---	----

Глава 7

Причины снижения зрения у детей и подростков.

Почему нельзя надевать очки сразу? 63

Глава 8

Чем опасна оптика при неправильном ее использовании.

Почему нельзя покупать очки «на глазок»? Какие могут быть последствия? 70

Глава 9

Врачебные ошибки при назначении и подборе очков.

Почему в очках может быть некомфортно? 75

Глава 10

Кому все-таки показано ношение очков

в постоянном режиме? 80

Глава 11

Что лучше носить — стекла или пластик?

В каких случаях ношение стекол нежелательно, а в каких предпочтительно? 84

Глава 12

Солнцезащитные очки. Правила подбора. Когда ими

не следует пользоваться? Какие из них опасны для глаз? ... 89

Глава 13

Что такое очки-хамелеоны и в каких случаях они

предпочтительнее обычных очков со светофильтрами? ... 96

Глава 14

Поляризационные очки и их особенности.

Кто должен отдать им предпочтение? 101

Глава 15

Чем опасны очки, купленные не в салонах оптики? 105

Глава 16

Так ли необходимы столь популярные в наше время компьютерные очки? 110

Глава 17

Что такое перфорационные очки, для кого они подходят, а кому не стоит ими пользоваться? 115

Глава 18

«Возрастные» очки. Почему нельзя ими пользоваться при первых признаках снижения зрения вблизи? Когда следует начинать носить возрастные очки, чтобы не испортить зрение еще больше? 119

Глава 19

Что мы должны знать об оправках. За что мы платим, покупая оправу известных производителей? 124

Глава 20

Что такое бифокальные, мультифокальные (прогрессивные) очки. Каким из них лучше отдать предпочтение? 129

Глава 21

Как правильно подобрать очки, если очень разные глаза? 134

Глава 22

Необходимо ли всегда использовать астигматические очки при наличии астигматизма? 139

Глава 23

Почему обязательно надо носить защитные очки
в солнечные дни после удаления катаракты? 144

Глава 24

Какие очки полезны при глаукоме и когда их следует
использовать? 148

Глава 25

Лечебные очки Олега Панкова.
Показания к их использованию 153

Глава 26

Дополнительные аксессуары, которые необходимо иметь
при ношении оптики, и как их правильно выбрать 157

ЧАСТЬ II

Глава 1

Почему животные обходятся без оптики и прекрасно
видят? Что будет, если собаке надеть очки? 163

Глава 2

Влияние глаз опосредованно через мозг на весь
организм 167

Глава 3

Правильная диета по временам года,
восстанавливающая зрение 173

Лето 178

Осень 179

Зима 182

Весна 185

Глава 4

Диета при близорукости и как она может затормозить
снижение зрения? 187

Глава 5

Как глазам подружиться с компьютером и не терять
зрение при длительной работе за монитором?..... 195

Правило № 1 199

Правило № 2 200

Правило № 3 200

Правило № 4 202

Правило № 5 205

Правило № 6 206

Правило № 7 207

Глава 6

Полезное чтение. Учимся тренировать глаза
в процессе чтения 209

Глава 7

Любите смотреть телевизор? Да здравствуют мультяшки!.. 216

Глава 8

Прекрасное зрение в преклонном возрасте без проблем!
Что для этого потребуется? 222

Глава 9

Учимся ухаживать за глазами, чтобы подарить им
здоровье на долгие годы. 229

Глава 10

Вода и ее необыкновенная способность улучшать
зрение 235

Глава 11

Глаукома никогда не погрузит во тьму, если знать
некоторые важные вещи 240

Глава 12

Как остановить рост катаракты и избежать операции,
если зрение еще не резко снижено? 257

*Точечная гимнастика для профилактики
близорукости* 263

Глава 13

Что лучше выбрать — Lasik или очки? Кому показан
Lasik? 265

Глава 14

Как снизить до минимума необходимость оперировать
глаза при разных офтальмологических заболеваниях? ... 276

Глава 15

Можно ли улучшить зрение, если испробованы
все основные способы лечения? 281

Глава 16

Атеросклероз — провокатор серьезных заболеваний
глаз и не только. Какой уровень холестерина
безопасен? 284

Глава 17

Почему климакс плохо влияет на способность человека
хорошо видеть? 289

Глава 18

Стресс — угроза для глаз, и как с ним бороться
без таблеток 292

Глава 19

Как сохранить красоту глаз на долгие годы? Кому может быть показана блефаропластика и при каких глазных заболеваниях ее делать не рекомендуется? 297

Глава 20

Общая гимнастика, улучшающая зрение.
Какие виды упражнений полезны для глаз, а какие делать нежелательно? 301

Глава 21

Особенности зрения у городских и сельских жителей.
Секреты прекрасного видения вне зависимости от места проживания 306
Ступенчатая гимнастика для профилактики дальнозоркости 309

Глава 22

Сад и огород. Как избежать проблем с глазами в дачный сезон и какие из них наиболее часто встречаются? Первая помощь 311

Глава 23

Чем полезен для глаз домашний аквариум?
Зрительная гимнастика с домашними рыбками 316
Гимнастика для глаз с помощью аквариума 318

Глава 24

Почему в пожилом возрасте так же важно преобладание в доме ярких цветов, как и в раннем детском возрасте? ... 321

Глава 25

Школа улучшения зрения за 30 дней
Марины Ильинской 324

<i>1-й этап. Очищение организма (1-я неделя)</i>	324
<i>2-й этап. Восполнение дефицита витаминов и микроэлементов, отвечающих за хорошее зрение (2-я неделя)</i>	328
<i>3-й этап. Период физической перестройки организма — усиление выработки «топлива» — молочной кислоты и гормона счастья бета- эндорфина (3-я неделя)</i>	329
<i>4-й этап. Присоединение эффективной зрительной гимнастики, способной значительно повысить остроту зрения (4-я неделя)</i>	334

Глава 26

Оздоровительная зрительная гимнастика	336
<i>Цифровая гимнастика — авторская методика</i>	337

Глава 27

Мотивация прекрасного зрения и ее потрясающий лечебный эффект.	343
Алфавитный указатель.	348

*Моей любимой мамочке,
которая меня еще школьницей
буквально за руку привела
к Георгию Анатольевичу Соколовскому
в кружок по офтальмологии для студентов
Первого ММИ им. И.М. Сеченова,
определив этим всю мою дальнейшую жизнь.*

Введение

Много лет назад, а именно 25, я пришла в мир офтальмологии начинающим врачом. В тот период мне казалось, что все, что я знаю и умею, то, чему меня учили в знаменитой Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, — абсолютно правильно и никакому сомнению не подлежит. Я искренне верила, что все глазные заболевания являются болезнями, связанными только с нарушенным состоянием самих глаз, что глаукома всегда только прогрессирует и рано или поздно обязательно приводит к слепоте; что развитие катаракты остановить невозможно, поэтому всех пациентов со временем необходимо оперировать; что все операции на роговицах, восстанавливающие зрение, являются благом для пациента и практически не имеют осложнений. Также, благодаря полученным в годы обучения знаниям, была полная уверенность, что пресбиопия — возрастное нарушение состояния глаз, при котором снижается зрение вблизи, — всегда сразу же при первой диагностике требует срочного назначения пациенту очков. Кроме того, я всегда считала, что в почти постоянном ношении очков нуждаются все пациенты с разными степенями близорукости (миопии), дальнозоркости (гиперметропии) и астигматизма. Так учили нас, то же преподают врачам-офтальмологам и сейчас. **Однако в процессе активной многолетней работы с пациентами я стала постоянно сталкиваться с ситуациями, абсолютно опровергающими учебные догмы.** Это натолкнуло на мысль, что надо идти своим путем в поисках ответа на