

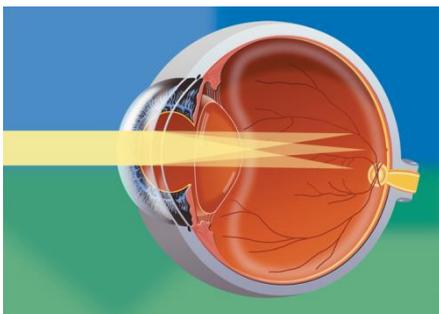
# Профилактика нарушений зрения



Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. Чем больше мы видим, тем больше нам может предложить жизнь. Именно зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. А острота зрения, в свою очередь, зависит от того, насколько чётко оптические изображения фокусируются на сетчатке (внутренняя оболочка глазного яблока).

Несовершенство фокусирующих свойств глаза называется нарушением рефракции и измеряется в диоптриях. Роговица, хрусталик и стекловидное тело преломляют входящие в глаз лучи света и направляют их в определённую точку. Если эта точка находится перед или за сетчаткой, тогда изображение нечёткое. В первом случае это близорукость (миопия), а во втором - дальнозоркость (гиперметропия). К нарушениям рефракции также относится астигматизм и приходящая с возрастом пресбиопия.

**Близорукость (миопия).** По статистике миопией страдает каждый третий человек на Земле. От греческого *μυοψ* – “щурящий глаза”. Люди, страдающие близорукостью, плохо видят отдалённые предметы, но хорошо - объекты, расположенные на близком расстоянии. До 18 лет причинами её развития являются быстрый физиологический рост глазного яблока в передне - заднем направлении, интенсивные зрительные нагрузки, зрительная работа на близком расстоянии (школьная миопия). Основными причинами близорукости после 20 лет могут стать перенесённые болезни глаз и вредные условия труда. Первыми признаками близорукости являются прищуривание, низкий наклон головы, стремление ребёнка сесть поближе к телевизору. При работе на близком расстоянии может возникать боль в глазах, головная боль. Прогрессирующая близорукость, если её не стабилизировать, переходит в миопическую болезнь (миопия высокой степени, больше 6 диоптрий). Последняя способствует таким заболеваниям, как отслоение сетчатки и глаукома (повышенное внутриглазное давление). Вот почему так важны уже в детском возрасте посещение офтальмолога 1-2 раза в год, профилактические мероприятия и коррекция ухудшения зрения с помощью очков и контактных линз.



**Дальнозоркость (гиперметропия)** — затрудненное зрительное восприятие близко расположенных предметов. В возрасте до 6-7 лет дальнозоркость присуща всем детям и обусловлена ростом глазного яблока, после - должна исчезнуть. Если этого не происходит, то можно говорить о наличии заболевания. Дети с дальнозоркостью быстро устают, плохо учатся, плохо спят, капризничают, не умеют сосредотачиваться на выполнении заданий. У

взрослых гиперметропия проявляется быстрым зрительным утомлением при работе

на близком расстоянии, мелкий текст начинает "расплываться", появляется желание отодвинуть лист бумаги для более четкого видения. Ранняя диагностика и назначение адекватной оптической коррекции (контактные линзы, очки) позволяют снизить риск возникновения неприятных осложнений дальнозоркости ("ленивый глаз", косоглазие).

**Астигматизм.** Это особый вид оптического строения глаза. При астигматизме происходит искажение изображения на сетчатке глаза из-за неровностей роговицы и хрусталика. Астигматизм проявляется понижением зрения как вдаль, так и вблизи, снижением работоспособности, болезненными ощущениями в глазах при работе на близком расстоянии. Корректируется астигматизм специальными цилиндрическими очковыми и контактными линзами. Показаниями к его коррекции являются снижение остроты зрения, развитие и прогрессирование близорукости на фоне астигматизма, быстро нарастающее утомление глаз во время зрительной работы.

**Пресбиопия.** Это возрастное прогрессирующее снижение эластичности хрусталика, затрудняющее привычную ранее зрительную работу вблизи. При этом зрение вдаль остаётся сохранным. Корректируется это состояние также с помощью линз и очков. Но следует помнить, что пресбиопия не является заболеванием, ибо в её основе лежат процессы именно возрастных, а не патологических изменений в глазу.

Для всех нарушений рефракции характерная разная степень нарушения зрительных функций. Поэтому только врач-офтальмолог может определить необходимость и вид коррекции: с помощью очков, контактных линз или хирургическим методом.

### **Что вредно для нашего зрения?**

Нельзя выделить один какой-нибудь фактор, влияющий на развитие нарушений рефракции. Можно только думать о преобладающем значении того или иного фактора в конкретных условиях. Это такие факторы, как:

- питание, в частности недостаточность витаминов и минералов, излишнее поступление пищевых химических добавок;
- образ жизни – низкая физическая активность, курение, злоупотребление спиртными напитками, вредные условия труда на производстве;
- наследственный фактор – наследуется не плохое зрение, а физиологическая предрасположенность к нему.
- чрезмерная нагрузка на глаза - чтение в движущем транспорте, в слабо освещенном месте, в лежачем положении, многочасовое сидение за компьютером, телевизором; недостаточное освещение; неправильная посадка во время чтения, письма.
- заболевания, такие как ожирение, сахарный диабет, сколиоз, туберкулез, инфекционный гепатит, травмы головного мозга, заболевания носоглотки и полости рта (тонзиллит, гайморит, аденоиды).

**Как предупредить нарушения зрения?** Начинать профилактику снижения зрительных функций надо с раннего детства и этот процесс должен быть комплексным. В два-три года, как правило, впервые проверяют остроту зрения

ребенка. Посещение офтальмолога должно осуществляться ежегодно. При этом оцениваются бинокулярные функции, цветовое зрение, выявляется наличие близорукости или дальнозоркости. Ранняя диагностика позволяет не только выявить заболевание, но и предотвратить возможные отклонения в развитии - ведь резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, память, воображение. При выявлении патологии частота посещений офтальмолога увеличивается и зависит от выраженности изменений и рекомендуемых лечебных мероприятий. Строго выполняйте рекомендации лечащего врача.

**Правильное питание:** включайте в ежедневное меню цельное молоко, творог, натуральный кефир, отварную рыбу, постную говядину, курицу и индейку, морковь и свежую капусту, зелень, ягоды, фрукты и натуральные соки.

**Физические нагрузки:** умеренные и регулярные, должны включать в себя хотя бы утреннюю гимнастику и ходьбу в умеренном темпе не реже 3-4 раз в неделю по 30-40 минут, а для школьников – уроки физкультуры.

**Не рекомендуется:** читать лежа, а также в транспорте, в положении лежа недостаточное освещение, на боку – из-за разного расстояния от глаза до текста - возможны головные боли и зрительное утомление; чтение в транспорте из-за вибрации сопровождается зрительным дискомфортом.

**При искусственном освещении:** настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате. Оно необходимо для того, чтобы не создавался резкий переход при переводе взгляда с освещенной тетради или книги к темноте комнаты.

**Соблюдать рациональный режим дня:** сочетание учебы или работы с отдыхом и полноценным сном.

**Режим труда,** особенно связанного с напряжением зрения.

Неуклонно растущей проблемой для врачей-офтальмологов является нарушение зрения, связанное с длительной работой на компьютере. Но сегодня без компьютера не обходится практически ни одно предприятие и приходится приспосабливаться. *Вот несколько советов для работающих за компьютером:*

- 1) Центр монитора должен располагаться ниже горизонтальной линии взгляда на 10-25 см при оптимальной рабочей дистанции до монитора 50-70 см.
- 2) Освещение в помещении должно быть достаточным (ни в коем случае не следует работать с компьютером в темном или полутемном помещении) и равномерным. Если всё же используется дополнительное освещение - оно должно быть низкой интенсивности и не направлено в глаза и на экран.
- 3) Рекомендуемый угол между спинкой и сиденьем стула – чуть больше 90 градусов.
- 4) Не рекомендовано работать более 1 часа без перерыва и более 6 часов суммарно. Однако, учитывая современные условия труда, придерживаться данного требования невозможно. Поэтому американскими врачами-офтальмологами было

предложено правило 20/20/20: пользователям рекомендовано делать 20-секундные перерывы каждые 20 минут и рассматривать при этом какой-либо предмет на расстоянии 20 футов(6 метров), что способствует максимальному расслаблению глазных мышц.

5) Также рекомендуется проводить короткие физкультурные паузы в течение 5 минут: перемещать взгляд вверх, вниз, прямо, влево;

6) медленно вращать глазами яблоками по часовой стрелке, против часовой стрелки; сильно зажмурить глаза, все мышцы лица и шеи напрячь. Затем часто поморгать 10-20 раз; легкими движениями нажимать пальцами рук на глазные яблоки через закрытые веки.

7) Возможно применение компьютерных очков, имеющих специальные светофильтры, оптимизирующие спектральный состав видимого света.

8) Ношение контактных линз при работе с монитором нежелательно, т.к. это ещё больше способствует ухудшению питания роговицы и сухости глаз. Борьба с такими нежелательными проявлениями компьютерного синдрома помогают специальные увлажняющие капли, содержащие гиалуроновую кислоту.

Врач офтальмолог:

Рощин П.И.