11 ноября - День офтальмолога в России

Берегите зрение!

Порядка 90% информации об окружающем нас мире человек воспринимает визуально, с помощью органов зрения. Как и любой орган человека, наши глаза подвержены заболеваниям. Эти заболевания лечат офтальмологи. Свой профессиональный праздник врачи-офтальмологи в 2022 году отмечают 11 ноября.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается не менее 2,2 миллиарда случаев нарушения зрения или слепоты, причем более 1 миллиарда из них являются следствием отсутствия профилактики или лечения. Проблемы со зрением есть у 30% жителей планеты. Практически у каждого второго жителя России есть какое-либо нарушение зрения.

Чаще всего в нашей жизни мы сталкиваемся с такими нарушениями зрения, как близорукость, дальнозоркость и астигматизм. При близорукости (ее еще называют миопия) —человек вблизи видит хорошо, а вдали — плохо. Это происходит вследствие аномалии преломления (рефракции): изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а перед ней. При дальнозоркости все наоборот: вблизи человек видит плохо, а вдали – хорошо (изображение фокусируется за сетчаткой). Дальнозоркость может быть врожденной и возрастной. Кстати, все младенцы изначально дальнозоркие, а потом их зрение в большинстве случаев нормализуется в связи с ростом глазного яблока. Астигматизм — это патология зрения, при которой роговица или хрусталик имеют неправильную форму, что препятствует нормальной фокусировке света на сетчатке и вызывает нечеткость зрения.

Миопия в большинстве случаев является наследственной: если оба родителя близоруки, то развитие данной патологии у детей вероятно в 50% случаев, тогда как у родителей с нормальным зрением – только 8%. Зачастую развитию близорукости способствуют чрезмерные по продолжительности зрительные нагрузки на близком расстоянии, плохая освещенность рабочего места, длительная работа за компьютером или просмотр телевизора, чтение в транспорте, неправильная посадка при чтении и письме.

И, если с наследственностью мы ничего поделать не можем, то внешние факторы, способствующие развитию заболевания, вполне можно исключить или уменьшить. Приостановить прогрессирование близорукости можно придерживаясь несложных правил. Зрительные нагрузки должны быть только при хорошем освещении с использованием верхнего света, настольной лампы 60-100 Вт (не использовать лампы дневного света). Врачи рекомендуют чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом. Каждые 20-30 минут следует прерывать работу или учебу, чтобы провести гимнастику для глаз.

Если миопия уже началась, корректирующие зрение очки или контактные линзы должны быть подобранны только офтальмологом. Под наблюдением офтальмолога проводится и специальная тренировка глазных мышц. Врач также может назначить общеукрепляющие мероприятия - плавание, массаж воротниковой зоны, контрастный душ и т.д. Пища обязательно должна содержать необходимое для организма количество белков, жиров и углеводов, витаминов (особенно группы А) и микроэлементов, таких как цинк, медь, хром, марганец и т.д.

Причины дальнозоркости у детей могут заключаться в ненадлежащих условиях учебного процесса. Если ее вовремя распознать, когда зрительная функция еще достаточно пластична, то можно исправить ситуацию, корректируя данное нарушение зрения. Если вдруг ребенок стал хуже учиться, капризничать, быстро уставать при зрительных нагрузках, то просто необходимо проверить его ребенка у специалиста-офтальмолога! Обычный осмотр у врача-окулиста может не выявить дальнозоркость, поскольку для этого потребуется специальное офтальмологическое обследование.

Возрастная дальнозоркость чаще всего развивается у людей старше 45 лет: хрусталик со временем склерозируется, уплотняется, ресничная мышца слабеет, и глаз теряет способность к нормальному преломлению лучей. Предотвратить возрастную дальнозоркость нельзя, но избежать ее последствий (нечеткости зрения, головной боли и перенапряжения глаз можно) можно: следует корректировать дальнозоркость с помощью очков, контактных методик или хирургического лечения.

Те же рекомендации, что и при близорукости, дают офтальмологи и для профилактики дальнозоркости.

Астигматизм в большинстве случаев - наследуемая патология зрения, зачастую связанная с врожденным неравномерным давлением век, глазодвигательных мышц и костей глазницы на оболочки глаза. Если хотя бы у одного из родителей астигматизм, ребенка необходимо обследовать у офтальмолога как можно раньше.

Бывает астигматизм и приобретенный: он может развиваться у взрослых из-за рубцовых изменений роговицы, возникших в результате травм глаза, офтальмологических операций, дистрофических процессов, помутнения роговицы, воспалений.

Профилактика астигматизма состоит в рациональном распределении зрительных нагрузок, их чередовании со специальными упражнениями для глаз и физической активностью, предотвращение травм и воспалений роговицы.

Кроме близорукости, дальнозоркости и астигматизма, существует еще множество заболеваний глаз, в том числе глаукома, катаракта, диабетическая ретинопатия, синдром «сухого глаза» и многие другие, некоторые из которых могут привести к полной слепоте, лечение же других возможно только с помощью операции. Поэтому, при появлении какого-либо дискомфорта в глазах, помутнении зрения, нарушении его резкости и других симптомах необходимо незамедлительно обратиться к врачу-офтальмологу. Берегите свои глаза и будьте здоровы!

Подготовила Валерия Ковалева, специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП» (<https://probolezny.ru/astigmatizm/>, <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/ophthalmology/nearsightedness>, <https://optilens.ru/blog/narushenie-zreniya/blizorukost/>, <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/osobennosti-profilaktiki-dalnozorkosti/>, <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/ophthalmology/astigmatism>, <https://ru.wikipedia.org/wiki>).