

Юлия Савельева

Методы улучшения зрения



Юлия Савельева

Методы улучшения зрения

«Научная книга»

Савельева Ю.

Методы улучшения зрения / Ю. Савельева — «Научная книга»,

ISBN 978-5-457-26574-5

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.

ISBN 978-5-457-26574-5

© Савельева Ю.

© Научная книга

Содержание

Введение	5
Часть I	6
Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	9
Глава 4	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юлия Савельева

Методы улучшения зрения

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, требующие 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.

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 конъюнктив 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. Конъюнктив 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 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 круги 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 лензометром, 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.

Глава 3

Защита глаз от катаракты

На что следует обратить внимание

Остерегайтесь появления какого-либо из перечисленных ниже симптомов в одном или обоих глазах. Они сигнализируют о развитии катаракты:

- расплывчатое, туманное изображение рассматриваемых объектов;
- резкий слепящий свет фонарей, фар или солнца;
- двойное изображение;
- искажение изображения;
- прогрессирующая близорукость;
- ухудшение зрения в темноте.

Вы чаще обращаетесь к врачу за новыми очками или контактными линзами.

Диагностика катаракты

Если ваше зрение ослаблено или вы испытываете дискомфортные ощущения, следует немедленно обратиться к офтальмологу для тщательного обследования, поскольку катаракта – только одно из нескольких серьезных глазных заболеваний, оказывающих значительное влияние на зрение. Во время приема врач проверит остроту вашего зрения с помощью таблицы и, возможно, введет расширяющий зрачки препарат, чтобы исследовать хрусталик и заднюю поверхность глазного яблока – сетчатку и зрительный нерв, – и выявить возможные проблемы. С помощью щелевой лампы он определит степень зрелости катаракты и помутнения хрусталика. Кроме того, может понадобиться дополнительное обследование, выявляющее другие вероятные зрительные нарушения, – глаукому или отторжение сетчатки.

Удаление катаракты

Более чем у половины пожилых людей в возрасте 65–74 лет и более чем у 70 % лиц старше 75 лет катаракта является первой причиной снижения зрения. Помимо возрастной катаракты, которая сопровождается изменением химического состава хрусталика, встречаются помутнения в результате солнечного излучения и ряда других причин (А, В). Потерявший свою прозрачность хрусталик продолжает пропускать свет, хотя острота зрения значительно снижена, кроме того, катаракта может привести к полной потере зрения. При операции факоэмульсификации и экстракапсульной хирургии (С) удаляются помутневшее вещество и передняя часть капсульного мешка. Внутренняя часть капсулы остается, обеспечивая поддержку искусственного имплантата (D).

Методы лечения катаракты

Операция заключается в удалении катаракты хирургическим путем и замене хрусталика на искусственный. Сегодня это единственный эффективный способ лечения; применение лекарственных препаратов, глазных капель, диета или упражнения не способны вылечить или изменить течение болезни.

В случае, если это единственное имеющееся у вас заболевание, операция проходит успешно. Однако диагностика катаракты не означает немедленного оперирования. В большинстве случаев хрусталик скорее станет тоньше и приведет к близорукости, чем потеряет прозрачность. Если ваше зрение стало чуть расплывчатым и не мешает вашему образу жизни или тому, что доставляет вам наслаждение делать, вы сможете отложить или избежать операции. Однако при оперировании перечисленные ниже способы смогут помочь компенсировать зрительные проблемы.

Новые очки

Обратитесь к врачу, чтобы он прописал вам очки с увеличивающими стеклами, предназначенные для работы на близком расстоянии. Подробнее об этом читайте в разделе «Жизнь со слабым зрением».

Ограничение слепящего эффекта

Правильное освещение также поможет вам при работе на близком расстоянии. Большое значение здесь имеет место, где находится источник света. Во время чтения рекомендуется расположить свет так, чтобы он падал прямо на текст, а не светил из-за вашего плеча. Кроме того, во избежание слепящего эффекта лампы необходимо надеть на нее абажур или использовать матовые лампочки. Вы можете также попросить врача прописать вам желтые линзы, они сводят к минимуму яркий, слепящий свет.

Глазные капли

При определенных формах катаракты больному прописывают медикаментозные препараты, расширяющие зрачки, что облегчает проникновение внутрь глаза лучей света. За более подробной информацией обращайтесь к врачу.

Поинтересуйтесь у доктора заодно, есть ли возможность избежать операции и что вы можете сделать, чтобы защитить и сохранить зрение здоровым. В зависимости от течения болезни конкретно в вашем случае доктор даст необходимые рекомендации. Действительно, многие люди откладывают операцию, в то время как могут навсегда избавиться от необходимости ее проведения.

Светолечение глаз

В фильме «Звездные войны» рыцари Джедая ловко владеют лазерами, называемыми световыми саблями, для отражения врагов. В реальном мире лазеры обладают более конструктивным назначением, а в руках квалифицированных офтальмологов могут быть использованы для лечения и восстановления некоторых функций больного глаза. Слово «лазер» на самом деле является сокращенным вариантом от выражения «световое усиление, вызванное распространением радиации». Это узкий концентрированный луч света, создаваемый путем прохода потока электричества через специальное вещество. Цвет и название лазера зависят от используемых материалов: сине-зеленый лазер получается при прохождении через газ аргон; красный или желтый – через газ криптон; невидимый инфракрасный свет – через ИАГ (иттриево-алюминиево-гранатовую смесь). Для лечения различных заболеваний глаз применяют волны разной длины.

Глаз очень чувствителен к лазерной терапии из-за его чистых зрительных тканей. Лазеры используются для лечения глаз двумя способами. Тепловые лазеры превращают свет в тепло для закупорки кровоточащих кровеносных сосудов (при некоторых видах старческого перерождения макулы), для разрушения опухолей и других тканевых новообразований, для соединения разрывов сетчатки и для лечения некоторых видов глаукомы. Фоторазрушительные (холодные) лазеры работают как ножи, используя световой луч для разрезания или удаления ткани. Безусловно, лазерная операция – наиболее предпочтительный вид лечения. Она протекает с меньшими осложнениями, чем традиционная операция, отсутствует риск получения инфекции глаза, к тому же может быть выполнена в амбулаторных условиях.

«ЛАЗИК» – новейшая, но уже получившая широкую популярность форма рефракционной хирургии, – является гибридом лазера и обычной операции, и все чаще используется для исправления миопии (близорукости). После нее отмечается значительное уменьшение диоптрий или же отпадает необходимость носить очки. Во время проведения «ЛАЗИКа», акронима от «лазерного рассечения роговой оболочки», врач использует лезвие, чтобы разрезать лоскут в верхнем слое роговой оболочки глаза, и лазер для придания новой формы среднему слою. Лазер позволяет хирургу аккуратно передвинуть молекулы роговой оболочки таким образом, чтобы придать ей более плоскую форму, исправляя ошибку преломления и позволяя свету сфокусироваться прямо на сетчатке. Большим преимуществом «ЛАЗИКа» над другими лазерными операциями является более короткий период выздоровления.

После «ЛАЗИКа» выздоровление, как правило, наступает через пару дней, обычная же лазерная операция требует несколько недель для полного восстановления.

Фоторефрактивная кератомия (ФРК), например, заключается в удалении верхнего слоя роговой оболочки глаза путем мягкого скобления и использования лазера под контролем компьютера, чтобы изменить форму стромы (толстого среднего слоя клетки в роговой оболочке глаза).

«ЛАЗИК» – более удобная процедура, к тому же она может быть использована для лечения дальнозоркости и астигматизма.

Глава 4

Глаукома: хитроумный похититель зрения

На что следует обратить внимание

Глаукома может неожиданно и бесшумно похитить зрение, подкравшись, как вор в ночи.

Как и катаракта, глаукома обычно протекает безболезненно и на ранних стадиях без симптомов. В Национальном центре исследования глаукомы установлено, что около 50 млн человек по всему миру страдают ослаблением зрения и (или) потерей зрения из-за этого заболевания.

Глаукома фактически представляет собой целый комплекс заболеваний, характеризующихся постоянно меняющимся глазным давлением, которое может повредить глазной нерв – пучок из более чем одного миллиона (!) нитей, соединяющий сетчатку глаза, светочувствительный слой ткани на задней поверхности глаза, с мозгом. Хорошее зрение зависит от состояния глазного нерва. Во многих случаях к тому времени, когда из-за глаукомы потеря зрения становится явной, клетки глазного нерва уже непоправимо разрушены и зрение исчезло навсегда.

Глаукома – основная причина слепоты – поражает 2 % населения в возрасте после 40 лет, а с годами встречается еще чаще. И все же, если благодаря регулярным внимательным осмотрам удалось обнаружить и начать лечить глаукому на раннем этапе, зрение практически всегда можно спасти.

Никто не защищен от глаукомы, но у некоторых людей риск заболеть выше, чем у других. Балтиморское отделение по исследованию глаза при поддержке Национального института глаза показало, что к 70 годам примерно у одного из 50 европейцев развивается глаукома. У афроамериканцев ситуация еще более серьезная: к 70 годам у одного из 8 обнаруживается это заболевание. В общем, риск заболевания глаукомой увеличивается, если:

- вы старше 40 лет;
- вы афроамериканского происхождения;
- в вашей семье есть случаи этого заболевания;
- у вас повышенное внутриглазное давление;
- у вас было серьезное повреждение глаза в прошлом.

Диабет, сильная близорукость или дальнозоркость, постоянное употребление стероидов, анемия и шоковое состояние и (или) скандинавское, ирландское или русское происхождение – все эти факторы говорят о том, что риск появления одного из типов глаукомы увеличивается. Причина, почему глаукома появляется у людей пожилого возраста, неясна, но, как и другие физиологические процессы, появляющиеся с возрастом, дренажная система глаза также начинает работать менее эффективно.

Диагностика глаукомы

Для диагностирования глаукомы офтальмолог измеряет давление жидкости в глазу при помощи тонометра, определяя силу, необходимую для отпечатка глаза. При помощи технологии выдувания воздуха его струя выдувается в глаз. Более точный прибор для измерения глазного сопротивления, называемый аппланационный (уплощающий) тонометр, располагается около глаза, который находится под анестезией.

Нормальным давлением считается предел от 12 до 21 миллиметра ртутного столба (мм рт. ст.).

Но люди, у которых внутриглазное давление находится в данных пределах, также подвержены заболеванию. Более того, те, у кого давление слегка повышено, могут не получить глаукому: способность зрительного нерва выдержать определенный стресс различна у каждого человека и у каждого глаза. Для подтверждения обнаружения повышенного давления врач может повторить измерения тонометром, т. к. давление жидкости в глазу может меняться в различное время дня.

Определение точного состояния оптического нерва необходимо и должно быть частью регулярного осмотра глаза. Это лучше сделать при расширенном зрачке, что позволяет врачу лучше увидеть заднюю стенку глаза, чтобы осмотреть зрительный нерв. Для обнаружения каких-либо изменений состояния зрительного нерва врач использует как лампу, так и офтальмоскоп. Если зрительный диск, передняя поверхность зрительного нерва, поражен глаукомой, то на нем можно заметить чашеобразное углубление. Поскольку прогрессирующая болезнь мешает крови поступать в диск, то на его поверхности могут появиться извилины, а обычный розово-желтый цвет становится более бледным или желтым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.