



Как сохранить зрение? Рассказывает доктор Елена Малышева

Проблемы со зрением - едва ли не самая распространённая жалоба людей всех возрастов. «Очкариков» среди нас всё больше. Как уберечь свои глаза, которые беспрестанно трудятся целый день? Возьмёмся за дело вместе с программой «Жить здорово!»

Откуда в глазах мушки?

В последнее время такое ощущение, что у меня появляются какие-то мушки. Что это может быть?

Если у вас постоянно появляются мушки в глазах, речь идёт об отслоении стекловидного тела. Оно встречается у большинства людей старше 60 лет. У тех, кто страдает близорукостью, отслоение стекловидного тела может появиться в возрасте 40 лет.

Стекловидное тело - это гелеобразное прозрачное вещество, которое заполняет полость глаза между сетчаткой и хрусталиком.

Оно состоит из жидкости и коллагена. В норме стекловидное тело абсолютно прозрачное. С возрастом волокна коллагена отделяются от жидкой части и начинают плавать. Появляется ощущение мушек в глазах. Отслоение стекловидного тела может также возникнуть после офтальмологической операции.



Отслоившееся стекловидное тело может потянуть за собой сетчатку, привести к её отслойке и потере зрения. Поэтому при появлении мушек в глазах нужно обязательно обратиться к врачу-офтальмологу.

Отслоение стекловидного тела не лечится, но требует постоянного контроля врачом. При отслойке сетчатки проводится её лазерная коагуляция.



В чём причина близорукости?

Что делать, если у ребёнка начинается близорукость?

Многие родители убеждены, что близорукость возникает из-за школьных нагрузок. Но это связано с формой глазного яблока, данной от рождения.

У человека со стопроцентным зрением глазное яблоко круглое, поэтому изображение фокусируется точно на сетчатке.

У близорукоего глазное яблоко вытянутое, изображение фокусируется перед сетчаткой. Чтобы чётко увидеть предмет, нужно приблизиться к нему.

У дальнозоркого глазное яблоко укороченное, поэтому изображение фокусируется за сетчаткой. Чтобы разглядеть предмет, его отодвигают подальше.

В школе зрительная нагрузка повышается, к тому же ребёнок растёт, и его глазное яблоко удлиняется - близорукость прогрессирует. Близорукий ребёнок должен носить очки или линзы, чтобы его мозг научился видеть чётко. В этом случае после 18 лет, когда глазное яблоко закончит рост, можно устранить близорукость с помощью лазерной операции. Она длится около 30 секунд и нормализует зрение.



Как избавиться от катаракты?

У моей пожилой тётки обнаружили катаракту. Что это такое и как лечится болезнь?

Катаракта - помутнение хрусталика глаза с прогрессирующим ухудшением зрения. Прямо за зрачком находится хрусталик. В норме он прозрачен и эластичен. При катаракте хрусталик мутнеет, поэтому человек видит нечётко. Запущенная катаракта может привести к слепоте.

Катаракта может быть врождённой, возрастной, возникать при заболеваниях (например, сахарном диабете) или из-за травмы. Ультрафиолетовые лучи от солнца тоже повреждают хрусталик, поэтому нужно носить солнцезащитные очки.

Капли и очки от катаракты не избавят. Существует операция, в ходе которой помутневший хрусталик извлекается и заменяется на искусственный. Операция длится около 10-15 минут и возвращает человеку зрение.

Чем опасен компьютер?

Из-за работы с компьютером у меня часто устают глаза. Как им помочь?

Чтобы снизить нагрузку и предупредить нарушение зрения, старайтесь через каждые 20 минут работы за компьютером делать упражнение для мышц глаза.

Приклейте на оконное стекло (или нарисуйте) яркую точку диаметром 1-2 см, встаньте напротив неё, закройте рукой один глаз, другим посмотрите на точку, а затем переведите взгляд вдаль. То же повторите другим глазом. 5-10 минут достаточно.





В чём секрет «правильной» лампы?

Какая настольная лампа лучше для глаз?

1. Выбирайте галогеновую лампу - ровный свет не раздражает глаза.
2. Если вы правша, поставьте лампу слева, чтобы не было тени от руки. Если левша - справа. Должна быть регулировка по высоте и направлению света.
3. Не пользуйтесь настольной лампой при выключенном общем свете - это может спровоцировать поражение сетчатки и усталость глаз.
4. Раз в две недели очищайте выключенную лампу от жира и пыли, и она прослужит дольше.



Глаза - зеркало сосудов и... нервов

- Посмотрите внимательно на свои глаза. Белесоватое кольцо вокруг роговицы - это признак высокого уровня холестерина в организме.
 - Жировики (наросты) жёлтого цвета на верхних или нижних веках свидетельствуют об избытке холестерина в организме. Значит, сосуды поражены атеросклерозом.
 - Если вы обнаружили белесоватое кольцо вокруг роговицы или жировик на веках, обратитесь к офтальмологу и проверьте уровень холестерина в крови. Врач поможет определить, есть ли гипертония и сахарный диабет.
- Если глаз самопроизвольно подергивается - это нервный тик. Тиком называют внезапное возбуждение серии нервных клеток, которое происходит помимо воли человека и завершается сокращением мышц.
 - Спровоцировать появление нервного тика могут: алкоголь, курение, напитки, содержащие кофеин.
 - Если нервный тик продолжается в течение 1-2 недель, обратитесь к врачу-неврологу. Он назначит обследования: компьютерную томографию (КТ) или магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга.
 - Нервный тик может быть проявлением серьёзных заболеваний, поэтому врачу нужно показаться обязательно.
 - Откажитесь от алкоголя, курения и напитков с кофеином. Принимайте лекарственные препараты, назначенные врачом, которые снизят мышечную активность.

