

Семейный доктор

Анастасия Фадеева

ОРУЖИЕ ПРОТИВ БЛИЗОРУКОСТИ



 ПИТЕР

Семейный доктор

Анастасия Фадеева

Оружие против близорукости

«Питер»

2011

Фадеева А.

Оружие против близорукости / А. Фадеева — «Питер»,
2011 — (Семейный доктор)

Очки, контактные линзы, операция, упражнения – что является наиболее эффективным оружием в борьбе с близорукостью? Ответ вы найдете в этой книге. Кроме того, вы узнаете много нового о правильном подборе очков и контактных линз, освоите профилактические и лечебные упражнения для глаз, а также секреты макияжа для близоруких.

© Фадеева А., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Введение	5
Глава 1	13
Виды близорукости	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анастасия Фадеева

Оружие против близорукости

Введение

Почему политики и звезды носят очки

Почему человек носит очки? Казалось бы, ответ однозначен: потому что у него плохое зрение.

Однако в последнее время появилась совсем иная тенденция: очки как дань моде. И если вы полистаете глянцево-журналы с рейтинговыми фотографиями, то увидите, что гламурных портфолио звезд кино и музыки, а также всевозможных политиков и олигархов в очках значительно прибавилось.

Ведь не думаем же мы на самом деле, что все известные люди «помечены» идеальным зрением. Конечно, в сценическом образе либо на светском рауте они частенько предпочитают обходиться контактными линзами – в них комфортнее танцевать и позировать журналистам. А вот в обычной жизни, например в разгар шопинга или прогулки с детьми, все чаще мы видим популярных персон в обычных «человеческих» очках.

И уже даже трудно представить себе таких обворожителей, как Джастин Тимберлейк и Дэвид Бекхэм, без очков – разумеется, от кутюр. Сексуальная Меган Фокс нынче практически не снимает очки, причем не только на частных прогулках, но и на светских тусовках – и, надо заметить, в очках актриса выглядит стократ интеллектуальнее. А вот Кристине Хендрикс очки в стиле 1950-х, наоборот, добавили сексапильности.

Надо сказать, что к выбору «имиджевых» очков звезды подходят очень серьезно. Например, Хайден Панеттьери и Лейтон Мистер отдадут предпочтение очкам, коим пристало быть на носках трудолюбивых секретарш нефтяных магнатов – так и кажется, что девушка только что вспорхнула из-за компьютера, пестрящего биржевыми сводками. Линдси Лохан очки помогают предстать в образе скромной пай-девочки, а Селене Гомес, наоборот, – в роли соблазнительной дрянной девчонки, эдакой Пеппи Длинныйчулок, только повзрослее. Пенелопе Крус и Дженнифер Гарнер очки позволяют «косить» под добрых библиотекарьш-«заучек» либо преподавательниц мировой литературы, а Мадонне, Изабель Лукас и Джастину Биберу – откровенно эпатировать публику, старающуюся разгадать, что подвигло пресыщенных изысками актеров нацепить на свои «звездные» носы огромные очки в аляповатых пластиковых оправках.

Что до отечественного шоу-бизнеса, то русскую революцию в мире очков произвела, несомненно, Ксения Собчак – одна из самых ажиотажных и эпатажных девушек России. Согласитесь, ведь некоторую часть ее поклонников и недругов больше беспокоит не что Ксения сказала, а что она надела. Особенно с тех пор, как от скучно-сексуальных вещей Ксения перешла к более строгим и начала носить очки. Вдруг оказалось, что ей к лицу абсолютно все и абсолютно разной формы, в том числе громоздкие, оправы. Именно Ксения убедила большинство женщин в том, что отсутствие очков явно вредит стилю.

А вот Жан Рено, он же Леон-киллер, – человек, которого невозможно представить без круглых очков-«велосипедов», подчеркивающих его интеллигентный и печальный, настоящий «французский» взгляд. Кстати, именно из-за специфической внешности Рено, отпечаток на которую наложила злосчастная близорукость, очень долго ему предлагали исключительно мелкие второсортные роли в посредственных пьесах и фильмах. Лишь приблизившись к сорокалетнему рубежу, Жан Рено повстречал «своего» режиссера Люка Бессонна, вместе с которым и вознесся на вершину кинематографического олимпа.

Список фильмов Рено стал по-настоящему «звездным», гонорары – баснословными, а эпатажная натура Рено вдохновила его на создание линий парфюмерии и оправ очков под названием Jean Reno Loves You.

Что вдохновило актера на придумывание оправ? Еще в юности он подружился с начинающим дизайнером Сандрин Обадиа, которая, начав свою карьеру в Монреале, всецело посвятила себя дизайну оправ. Потеряв друг друга из виду на годы, Жан и Сандрин снова стали интенсивно общаться, уже будучи зрелыми профессионалами. Вскоре после того, как стало ясно, что фильм «Леон» имеет колоссальный успех, родилась идея создания коллекции оправ, с которой покупатели связывали бы имя Жана Рено. Производителем будущей коллекции стал Патрик Уззан, генеральный директор французской компании Socodex, человек, опыт которого позволил воплотить в жизнь радикальные фантазии и дизайнера, и актера. Коллекция пришла на рынок в 2005 году. В чем ее уникальность? Ведь не только в магнетической притягательности самого Жана Рено? Оправы очков были очень индивидуальными, в чем-то эпатажными, однако разрабатывались они без оглядки на сиюминутные модные тенденции. Они одновременно и оригинальны, и понятны. Изначально Жан и Сандрин решили отказаться и от громоздких, и от «спортивных» оправ, которые чаще всего хороши отдельно от людей, решивших их приобрести. Кстати, коллекция Jean Reno не является исключительно мужской, в ней есть женские оправы, очень стильные и элегантные. Но визитная карточка коллекции – это все же характерные круглые очки в стиле ретро, отсылающие нас к имиджу популярного актера и его обаятельных мужественных персонажей.

«Очкастые» кумиры наших дней уютно чувствуют себя даже на футбольном поле. К примеру, голландец Эдгар Дэвидс. В 1995 году он получил травму правого глаза, в котором, как следствие, стала развиваться глаукома. Несмотря на то что сделанная Дэвидсу операция прошла успешно, он стал нуждаться в регулярном ношении темных очков. ФИФА пошла навстречу спортсмену и позволила Дэвидсу не только принимать лекарства из черного списка, но и надевать безопасные очки во время матчей. Очки, надо заметить, весьма «авангардные» – они похожи на очки для подводного плавания, весят всего 20 граммов, к тому же в них продумана система «обдува», позволяющая ярким небьющимся линзам не запотевать.

Журналисты сразу вспомнили о футболисте-очкарике Аннибале Фроси, который страдал близорукостью и носил обычные очки с «минусом», при этом сборная Италии выиграла в 1936 году Олимпийские игры не в последнюю очередь благодаря его мастерской игре.

Опять же, глаза Эдгара Дэвидса давно выздоровели, и врачи позволили ему играть без очков. Но... Дэвидс не пожелал с ними расстаться – так спортсмену понравился его новый имидж.

Есть гениальные очкарики и в других видах спорта – например, баскетболист «Лос-Анджелес Лейкерс» Карим Абдул-Джаббар. Кстати, выбирая себе оправу очков, Эдгар Дэвидс ориентировался именно на очки Карима.

Из всего вышесказанного мы можем сделать самый главный вывод – звезды шоу-бизнеса, надевая очки, отнюдь не чувствуют себя несчастными. И наличие на носу очков отнюдь не портит им жизнь.

А теперь нужно выяснить, правильно ли мы понимаем, что такое близорукость? Ведь бывают разные виды нарушения зрения. Близорукие люди хорошо видят предметы, расположенные вблизи, и плохо – расположенные вдаль. Это очень распространенное заболевание: по данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире близорукостью страдают примерно 800 миллионов человек.

Какова природа близорукости? Человеческий глаз в какой-то степени можно сравнить с фотоаппаратом. Роговица и хрусталик, пропускающие и преломляющие световые лучи, могут служить своего рода объективом. Сетчатка же может считаться светочувствительной пленкой – изображение на ней появляется благодаря светочувствительным клеткам сетчатки, а далее,

преобразуясь в нервные импульсы, передается по зрительному нерву в головной мозг. В каком случае «изображение» получается четким? Если роговица и хрусталик преломляют лучи так, что их фокус, то есть точка, в которой лучи соединяются, расположена на сетчатке. Но при близорукости лучи света собираются в фокус перед сетчаткой. Иными словами, получается нечеткое, размытое изображение. Причем близорукость может возникать по двум причинам: либо роговица и хрусталик чрезмерно преломляют световые лучи, либо глаз в период, когда человек растет, чрезмерно удлиняется, не позволяя изображению сфокусироваться на сетчатке.

К сожалению, наши представления о близорукости стереотипны и больше всего от них страдают сами близорукие люди, особенно когда над ними постоянно трясутся родственники, точно знающие, что близоруким можно, а чего нельзя.

Например, принято думать, что близорукой женщине, особенно если ее близорукость больше пяти диоптрий, если и можно рожать, то только в очень молодом возрасте (не позднее 25 лет) и ни в коем случае не самостоятельно, а с помощью кесарева сечения. Этот стереотип – продолжение мифа о том, что близорукие люди должны всячески ограничивать себя в физических нагрузках. Но ведь дело не в соблюдении пропорциональной взаимозависимости норм движения и степени близорукости, а в том, что даже очень опытный окулист не сможет предсказать, повлекут ли физические нагрузки, которые вам хотелось бы выполнять, нежелательные изменения на сетчатке глаза. Конечно, всенародные любимицы Мадонна, Пенелопа Крус и Кристина Хендрикс ведут более чем активный образ жизни, выматываются на съемках, кроме этого, систематически плавают, играют в бадминтон и настольный теннис, катаются на коньках – и при этом носят очки. Однако мы вряд ли узнаем истинный диагноз, поставленный им офтальмологами, нам остается лишь поверить на слово, что активный отдых не только позволяет им содержать в порядке фигуру и мышцы, но и попутно тренировать аккомодационную мышцу глаз.



Если роговица и хрусталик преломляют лучи так, что их фокус, то есть точка, в которой лучи соединяются, расположена на сетчатке, изображение получается четким

Надо помнить и о том, что близорукость близорукости рознь. Иногда степень близорукости весьма высока, а вот состояние сетчатки – из года в год стабильно удовлетворительное. И наоборот: близорукость у человека, по сути, не сильная, в пределах 1–2 единиц, а вот сетчатка очень ослаблена, поэтому на глазном дне то и дело происходят кровоизлияния. Понятно, что

такая группа близоруких – с прогрессирующими изменениями на сетчатке – должна следить за своим зрением более ответственно и на самом деле более детально и регулярно консультироваться у врачей на предмет допустимых ежедневных физических нагрузок, в том числе нагрузок на глаза. А вот близоруким с «хорошей» сетчаткой чаще всего незачем предпринимать особые шаги по сохранению зрения и придерживаться режима щадящей нагрузки на глаза. Им достаточно выполнять правила гигиены зрения, о которых мы более подробно расскажем в следующих главах: следить за тем, чтобы глаза не перенапрягались и имели возможность регулярно отдыхать.

Если у вас появились симптомы переутомления: вечерняя усталость глаз и общая, покраснение белков, частые кровоизлияния на белочной оболочке глаза, а также нетипичные болевые ощущения, направленные через лоб к макушке, – значит, какими-то мерами гигиены зрения вы стали пренебрегать. Возможно, недостаточно комфортно обустроено ваше рабочее место. Удостоверьтесь в том, что оно по-прежнему достаточно освещено, что световое поле равномерно распределяется по всей рабочей площади, а лучи света не направлены прямо в глаза. Что касается студентов и школьников, работающих преимущественно с печатными изданиями, то и здесь есть универсальные правила: расстояние от глаз до книги не должно превышать 35–40 см, а располагаться книга должна не в горизонтальной плоскости, а под наклоном в 45 градусов.



Свет торшера, под которым вы обычно читаете, должен направляться на печатный текст сверху



Если оба супруга любят почитать перед сном, то у каждого должен быть свой прикроватный ночник, расположенный непосредственно у изголовья



Основное правило обустройства рабочего места – источник света должен находиться слева

К сожалению, современного человека, даже очкарика, трудно убедить в том, что он может обойтись без телевизора. Однако каждый член семьи при просмотре телепередач должен соблюдать основные гигиенические требования: устраиваться непременно на некотором удалении от экрана, причем расстояние от кресла до телевизора должно варьироваться в зависимости от диагонали экрана и его качества. Ведь вы не сможете полноценно смотреть фильм по старенькому телевизору, усевшись от него на расстоянии более двух метров. А вот плазменная панель, наоборот, может размещаться на стене комнаты, противоположной той, у которой стоит диван. Голову во время просмотра телепередач держать прямо, не наклоняя вперед. И самое главное – во время рекламных пауз необходимо на несколько секунд закрывать веки, тогда мышцы глаз получают возможность расслабиться и отдохнуть и ущерб, наносимый близорукими людьми своему зрению просмотром телевизора, будет не столь катастрофичен.

Особого разговора требуют близорукие люди, работающие за компьютером. Им просто необходимо делать 10-минутные перерывы через каждые 40 минут, какой бы срочной ни была работа и как бы ни орал в спину босс. Самое простое – какое-то время в течение этих 10-

минутных перерывов просто смотреть вдаль, хотя есть и специальные глазные гимнастики для близоруких компьютерщиков, которым посвящена отдельная глава.

На всякий случай напомним вам, что монитор обязательно нужно закрыть защитным экраном, причем это относится и к ЖК-мониторам, за которыми проходит ваш восьмичасовой рабочий день. Максимальное расстояние монитора от глаз должно составлять 60 см. Разумеется, вы можете возразить, что на таком расстоянии вы хуже видите, буквы и изображение расплываются и т. д. В таком случае есть единственное решение проблемы, причем не за счет придвигания к себе монитора. Вам придется выставить для повседневной работы шрифт побольше. А еще есть специальные «дырчатые» очки, предназначенные для людей, которые проводят за компьютером весь рабочий день. Их следует надевать каждые 2–3 часа на 20 минут, такой «фокус» купирует спазмы глазных мышц.

Если ваша близорукость превышает 2–4 единицы, то вы должны знать еще одну аксиому – очки нужно использовать в «паре», то есть иметь отдельные очки «для близи» и «для дали». Ну и, кроме того, следует наложить жесткие запреты: на чтение в транспорте, чтение лежа (на здоровые глаза положение тела влияния не оказывает, чего не скажешь о глазах человека, страдающего близорукостью, – ведь в зависимости от напряжения затылка и шейных мышц внутриглазное давление усиливается), чтение и письмо, в том числе на компьютере, в слабо освещенном помещении.

Конечно, все это – ухищрения для близоруких людей с «хорошей» сетчаткой. А если у вас уже однозначно выявлена отрицательная динамика на сетчатке глаза? Тогда в силу вступают следующие ограничения: нельзя поднимать тяжести более 5 кг, резко наклоняться, прыгать в воду, быстро бегать, в том числе внезапно разогнаться, например догоняя автобус. Важно следить и за тем, чтобы из рациона не исчезали специальные «продукты для сетчатки» – черника, черная смородина, морковь, печень трески, петрушка, укроп, зеленый лук. А уж если вам поставлен диагноз «дистрофия сетчатки», то вам придется пересмотреть свой повседневный рацион, ежедневно пить настой шиповника, есть сырую морковь, не пренебрегать специальным комплексом витаминов, особенно поздней осенью и ранней весной. Здесь хороши «Триовит», «Аевит», «Фиточерника», «Миртиллене форте». Есть и старые дедовские средства – ежегодный курс рыбьего жира, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки из отвара ромашки (на закрытые глаза). Возможно, вам придется прибегать к этим мерам всю жизнь, дабы не допустить прогрессирования близорукости, особенно в преклонном возрасте. И последнее предостережение – нужно беречь глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей. А также желательно не экономить время на выполнении хотя бы простейших гимнастик для глаз – ведь занимают они не более 5 минут.

Близорукими обычно становятся уже в детстве. Младшие школьники начинают хуже видеть предметы, находящиеся на расстоянии, хуже различать буквы и цифры, написанные на классной доске. Можно даже понаблюдать за близорукими детьми: они садятся поближе к телевизору, прищуривают глаза, стремясь рассмотреть удаленные предметы. Бывает и так, что близорукость напоминает о себе в сумерках, тогда близоруким становится трудно ориентироваться в незнакомых местах.

Обычно близорукость прогрессирует в возрастном промежутке между 7 и 15 годами. В этот период растягивается глазное яблоко, удлиняются сосуды, находящиеся внутри глаза, что приводит к удлинению сетчатки и снижению остроты зрения. В итоге сетчатка как бы «расползается», на местах «дырочек» появляются отслоения. Следовательно, никак нельзя упускать момент, когда необходимо надеть очки. Сегодняшним подросткам, к счастью, ношение очков уже не грозит обидными кличками и постоянным моральным дискомфортом – победное шествие по миру экранного воплощения образа Гарри Поттера сделало свое дело. Дэниэл Рэдклифф спас, наверное, многие поколения нынешних и будущих школьников от «дискриминации по очкам». Новый любимец юной публики – очкарик, причем очень обаятельный! Да

и школьные учителя сегодня уже не столь строгие, как пару десятилетий назад, следовательно, возможности выбора оправ у иных современных подростков не меньше, чем у самой Ксюши Собчак.

Глава 1

Близорукость. Если мир кажется «размытым»

Итак, в фокусе нашего внимания находится понятие «близорукость». Иными словами, речь идет о миопии – рефракционном дефекте глаза, когда изображение фокусируется не на самой сетчатке, как у людей со здоровым зрением, а перед сетчаткой. В результате близорукие люди хорошо видят объекты, расположенные близко, и плохо – расположенные далеко. Как правило, такие люди носят очки либо контактные линзы.

Между прочим, первым врачом, назвавшим близорукость болезнью, то есть миопией, был Аристотель, творивший и врачевавший примерно в 384–322 годах до нашей эры. Выбирая название этому недугу, великий врач античности как раз и основывался на том, что слабовидящий человек подносит предмет, который хочет рассмотреть, крайне близко к глазам либо щурится. «Миопс» в переводе с греческого буквально означает «мигать, прикрывать то и дело глаза». Современным медикам-окулистам понятно, что речь идет о сильной рефракции, то есть тщетном напряжении аккомодации, когда близорукие люди, как бы они ни напрягали глазные мышцы, не могут хорошо видеть удаленные предметы. При этом миопия-близорукость может прогрессировать либо не прогрессировать. Само по себе прогрессирование близорукости тоже протекает с разной скоростью. Например, у подростков оно часто завершается одновременно с прекращением роста молодого организма. А иногда близорукость не перестает прогрессировать с наступлением половозрелости и достигает очень высокой степени, подчас до 40 диоптрий, при этом она сопровождается множеством осложнений и ощутимой утратой зоркости. В таком случае уже приходится говорить о злокачественной близорукости, в отличие от прогрессирующей близорукости, которая является «всего лишь» аномалией рефракции, иными словами, выражается лишь в снижении остроты зрения вдаль, однако при этом хорошо поддается коррекции и не требует серьезного врачебного вмешательства. Не должна вызывать особой паники и временно прогрессирующая близорукость.

Понятие близорукости достаточно многогранно. Наиболее распространена **осевая** близорукость (когда глазное яблоко растягивается и длина глаза, то есть глазная ось, непомерно увеличивается).



Осевая близорукость

Кроме того, распространены следующие виды близорукости: **осложненная**, или **патологическая**, близорукость (когда в сетчатке происходят необратимые изменения), **ночная** (люди перестают ясно видеть с ухудшением освещения) и **псевдоблизорукость** (аккомодационный спазм цилиарной мышцы, вызывающий временное ухудшение видения вдаль).

Виды близорукости

Наиболее распространенный во всем мире тип близорукости – осевая близорукость. Причиной осевой близорукости выступает недостаточная рефракция глаза. Иными словами, роговица, хрусталик и стекловидное тело не осуществляют в достаточной мере свою преломляющую способность. Именно поэтому близорукие люди так плохо видят вдаль. Тогда почему заболевание называется близорукостью? Обратите внимание на то, что обычно люди, страдающие миопией, держат рассматриваемую вещь (например, в магазине) очень близко к глазам, в противном случае она для них «размывается», «ускользает».

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.