

Сегодня каждый второй москвич носит очки. По прогнозам специалистов, число очкариков будет увеличиваться. Человечек, видящий мир в четких очертаниях, стал редкостью. Как сохранить здоровое зрение и вернуть утраченное? Об этом размышляют специалисты.



ФОТО АЛЕКСАНДРА ВОЛОДИНА

ЛИНЗЫ ПАДАЮТ В СУП

Московский НИИ глазных болезней имени Гельмгольца принимает ежедневно сотни пациентов из разных уголков России. Здесь разрабатываются новые методики прогнозирования и лечения, осуществляются уникальные операции. Наш собеседник - один из ведущих специалистов клиники, доктор медицинских наук Елена ТАРУТТА.

- Елена Петровна, стоит ли рисковать и соглашаться на операцию, чтобы избавиться от очков или контактных линз? За рубежом, я слышала, хирургические вмешательства не очень популярны...

- Многие люди всю жизнь носят очки, и это не мешает им радоваться жизни. Счастье гораздо меньше связано с внешними обстоятельствами, чем принято считать. Но тем не менее есть люди, которые из-за очков комплексуют, считают, что если бы они не были очкариками, жизнь сложилась бы по-другому... Есть и медицинские нюансы. Очками сложно пользоваться, когда велика разница в величине близорукости обоих глаз.

Можно корректировать зрение и с помощью контактных линз. Как хирург могу сказать, что наблюдала немало пациентов, которые ими пользовались, а потом вынуждены были отказаться. Причины самые разные - слезотечение, покраснение глаз, аллергия. Встречаются такие пациенты, у которых после ношения линз в течение пяти - десяти лет развивается их непереносимость. Возможны и бытовые неудобства, порой забавные. Одна моя пациентка жаловалась, что линзы вечно падали в суп во время деловых обедов с клиентами, что, понятно, не способствовало коммерческому успеху переговоров. Линзами не очень комфортно пользоваться в транспорте, во время долгих перелетов, поездок, в незнакомой обстановке, например, в гостинице....

Такое совпадение: когда появились линзы, операции, исправляющие близорукость, стали высокоточными и почти безопасными благодаря новым эффективным хирургическим методикам.

Наша справка.

Миопия (близорукость) - это следствие ослабления аккомодационной мышцы: отсюда и нарушение кровообращения в глазах, из-за которого происходят дистрофические изменения в глазном яблоке. Оно растягивается и становится удлиненным. В результате световые лучи, которые должны преломляться на сетчатке глаза, преломляются перед ней.

Причины возникновения близорукости - перенапряжение глаз (чтение при слабом освещении, перегрузки у компьютерера, несбалансированное питание, нехватка кальция, меди, железа).

- Какие-то противопоказания к проведению операций при миопии существуют?

- Прежде всего различные заболевания глаз, такие, как хронические воспаления конъюнктивы, роговицы, отслоение сетчатки, прогрессирующая близорукость, катаракта, глаукома. Другие медицинские противопоказания - беременность, кормление ребенка грудью, сахарный диабет, гипертония, психические отклонения, онкологические заболевания, а также образ жизни, связанный с тяжелыми физиче-

скими нагрузками. Операцию не делают пациентам до 18 лет.

Очень важно, чтобы близорукость не прогрессировала. Прежде чем делать операцию, необходимо остановить падение зрения. Прогрессирование близорукости очень опасно, и такие больные нуждаются в немедленном обследовании. Были случаи, когда миопия достигала 40 диоптрий! Чем больше миопия, тем больше растягиваются оболочки глаза, страдают, деформируются глазные сосуды, возникают необратимые дистрофические изменения на глазном дне. Задача врача - вовремя провести профилактику осложнений, в том числе отслоения сетчатки.

- А велик ли послеоперационный риск осложнений?

- Достаточно редко - у 2-4 процентов пациентов после обработки лазером роговицы идет неправильное заживление, она мутнеет. Сейчас ученые пытаются найти ответ на вопрос, почему это происходит. Может влиять, например, прием гормональных препаратов. Особенно тщательное обследование необходимо в течение четырех месяцев после операции. Это критический срок, когда могут возникнуть осложнения.

- Стоит ли делать операцию, если близорукость невелика? Например, всего две диоптрии?

- Примерно 70 процентов операций, которые делаются в нашем институте, приходится именно на таких людей. Ведь небольшую близорукость легко исправить с помощью хирургического вмешательства. У этих пациентов, как правило, осложнений не возникает.

Лазер - очень умная машина. Поэтому о риске мы даже не говорим. В течение года оперируем больше тысячи человек. Во время студенческих каникул, например, делаем до двадцати операций в день. Молодых людей чаще раздражают очки, чем пожилых...

- Расскажите, как подготовиться к операции, чтобы она прошла успешно. И как вести себя после нее?

- За две недели до операции рекомендуется воздержаться от ношения контактных линз и от употребления алкоголя. Дня за три не следует пользоваться косметикой, желательно не курить. Есть ограничения на некоторые медицинские препараты - в основном гормональные.

В течение трех месяцев после операции пациент должен иметь при себе специальные капли, которые порекомендует врач, закапывая их в глаза по мере надобности. С глазами следует обращаться как можно более нежно - не тереть их, не насиловать косметикой.

Проверить состояние глаз необходимо уже на третий-четвертый день после операции. И потом - через месяц, три, через полгода, год. Но это относится не только к прооперированным. Любой человек должен проверять свое зрение хотя бы раз в полгода.

БОЛИТ СЕЛЕЗЕНКА - СЛЕПНУТ ГЛАЗА

Научно-клиническое отделение, которым руководит Александр ИВАНОВ, - одно из самых молодых в НИИ им. Гельмгольца. Знаменито оно тем, что заболевания глаз здесь лечат не только без хирургического вмешательства, но и без лекарств.

- Александр Николаевич, чем отличаются ваши методики от тех, что практикуются в других клиниках?

- Наш главный принцип - лечить не болезнь, а больного. Организм человека - сложная саморегулирующаяся система, в которой все взаимосвязано. Не раз приходилось убеждаться, что глазные заболевания могут быть следствием нарушений в функции печени или селезенки. Поэтому лечение должно назначаться индивидуально. Чаще всего - комплексное: это и рациональное питание, и очищение организма от шлаков, и витаминотерапия. Плюс рефлексотерапия, иглоукалывание, мануальная терапия. Широко применяем

гомеопатию в ее классическом варианте.

- Какие болезни вы диагностируете и лечите?

- Чаще всего приходится заниматься пациентами с заболеваниями сетчатки и зрительного нерва, прогрессирующей близорукостью, дальновидностью. В последнее время участились случаи обращения со слепотой, вызванной токсическими веществами. Люди легкомысленно покупают некачественные спиртные напитки с высоким содержанием метилового спирта. Результат - тяжелое отравление и временная, а чаще стойкая потеря зрения. Используя наши методики, иногда добиваемся неплохих результатов, хотя в принципе токсиче-

ская атрофия зрительных нервов плохо поддается лечению.

Успешно боремся с близорукостью. Радикально избавиться от нее пациента мы, конечно, не беремся. Но остановить или замедлить прогрессирование в наших силах. Кроме того, благодаря нашим методикам удается не только улучшить зрение, но и устранить сопутствующие патологии, повысить уровень здоровья в целом.

- Кто может стать пациентом вашего отделения?

- Любой, кому требуется помощь. Необходимо только предварительная консультация врача отделения. Для инвалидов и пенсионеров предусмотрено бесплатное обслуживание.

ОЧКОВЫЙ ХЛАМ

Прежде чем достать кошелек, вспомните мудрую заповедь: не навреди

Казалось бы, купить их не проблема: на улицах, в подземных переходах, на витринах ларьков сверкают стекла очков в красивых оправках и упаковках. На любой вкус и любой дефект зрения. И цены вполне доступные - от 150 до 500 рублей.

Многие их покупают. А через неделю с новенькими очками что-нибудь происходит - либо отваливается дужка, либо высккивает стекло, либо они просто прыгают на носу, как новичок-наездник. В ремонт их не берут. Те же продавцы сообщают, что дешевле новые купить.

А знаете, почему дешевле? Частенько одно-разовый очковый хлам со свалок перекошевывает в подсобки и квартиры, которые снимают предприимчивые «бизнесмены». За полчаса хлам превращается в партию новеньких очков, которая красуется в том же подземном переходе.

Как показали исследования уличного рынка, большинство дешевой очковой продукции производится в Китае и Юго-Восточной Азии и не отвечает международным стандартам. Например, солнечзащитные очки спокойно пропускают ультрафиолет прямо в сетчатку, провоцируя возникновение катаракты хрусталика. Оптические очки, сделанные в полкустарных мастерских, грозят кучей патологий.

Выход один - не покупать дешевые подделки. К себе надо относиться бережнее или, во всяком случае, с большим уважением. Лучше потратить время и деньги, посетив фирменный магазин оптики, где можно проверить соответствующую документацию, сертификат качества. В противном случае вы рискуете получить глазное заболевание, лечение которого может обойтись значительно дороже, чем приобретение качественных очков.

ДОМАШНИЙ ТРЕНАЖЕР? ЗАПРОСТО!

Каждый может тренировать зрение, не выходя из дома.

Например, можно на оконное стекло на уровне глаз наклеить черную или красную метку 0,5 см в диаметре. Расстояние до метки - 33 см. Переводите взгляд с нее на предмет, выбранный вдали за окном. Два дня - по три минуты, два дня - по

пять минут, а в остальные дни - по семь минут. Курс - месяц. Заниматься нужно в очках. Отдохнув две недели, можно повторить.

Очень полезны сеансы аутотренинга. Самовнушение лучше проводить на ночь. Закройте глаза, расслабьтесь и произнесите про себя заветную формулу зрительного здоровья: «Я со-

вершенно спокоен и невозмутим. Веки спокойны и свободны. Взгляд свободен, спокоен и ясен. Глазное дно хорошо снабжается кровью. Я смотрю легко, вижу отчетливо и ясно. Глазное дно приятно теплое. Морщины вокруг глаз разглаживаются. Меши под глазами исчезают. Глаза видят отчетливо и резко».

...И МИР В СЕТОЧКУ

Можно ли видеть мир таким образом? Зачем? Дает ли подобный взгляд преимущества? Сотрудники Московского медицинского центра «Реабилитация» доказали, что с помощью квазиоптических очков можно улучшить зрение. Рассказывает директор центра, академик Международной академии информатизации Татьяна ВОРОБЬЕВА:

- Недавно мы обследовали 2000 московских школьников (под нашим наблюдением 1590 школ). Результаты оказались шокирующими. Нарушения зрения у старшеклассников настолько велики, что по старым строгим меркам они не смогли бы поступить в вуз или военное училище. Видимо, сказываются экология, стрессы, плохое питание, непомерное увлечение телевизором и компьютерами. Большинство из ребят носят обычные оптические очки, которые не дают лечебного эффекта, а, как правило, ослабляют мышцы глаз.

- Где же выход?

- Займитесь о зрении надо начинать еще до того, как оно начнет ухудшаться. Уже с пяти лет необходимо заниматься профилактикой. Мы разработали компьютерные программы, которые предлагаем родителям, воспитателям и учителям, особенно тем, кто имеет дело с малышами, теряющими диоптрии. Компьютер фиксирует малейший сбой в видении мира.

Квазиоптические очки помогают беречь и лечить зрение. Их модель рождалась на стыке математики и физиологии. Расстояние между «дырочками» и их диаметр четко просчитаны. Впрочем, принцип «решетки» известен с древних времен. Раньше в деревне женщина, чтобы рассмотреть, кто идет вдали, выносила дуршлаг и смотрела сквозь него. Изображение становилось четче. Так же и охотники, прицеливаясь, смотря в мушку, крошечное отверстие. Недаром у многих охотников зрение достигает невероятной остроты - сказываются тренировки.

Сетчатка нашего глаза устроена так, что рецепторы, расположенные на ее поверхности, преобразуют оптический сигнал

неравномерно. Работают в основном центральные мышцы, а боковые как бы в резерве. В результате они теряют упругость. «Решетка» же квазиоптических очков заставляет трудиться все мышцы глаза.

- Татьяна Леонтьевна, однако многие, испробовав квазиоптику, сетуют, что, купив такие очки, ничего в них не видят, изображение двоится...

- Нельзя покупать одни очки «для всей семьи». Подбирать квазиоптические очки надо строго индивидуально.

- А как происходит сам процесс коррекции зрения?

- Многие зависят от настойчивости и целеустремленности пациента. Если каждый день надевать очки на 15 минут, то через два-три месяца здоровое зрение практически восстанавливается. Начинаем мы с «жестких» очков, потом переходим на «мягкие». И, наконец, когда зрение выравнивается, когда человек вовсе может обходиться без оптических очков, мы подбираем такие коррекционные очки, которые просто снимают спазмы, усталость, напряжение, накопленные за день. В них достаточно пробыть минут десять перед сном. Особенно же эффективно их воздействие, если смотреть на красивые картинки под приятную музыку. Это релаксация, гармонизация всего организма... Но помните, что для достижения успеха, очками нужно пользоваться каждый день!

Сейчас мы разработали новую серию очков для людей с большой потерей зрения. Это совершенно особые комбинированные приборы. Недавно одна наша пациентка, у которой было аж восемнадцать (!) диоптрий, надев такие очки, не удержалась и закричала от восторга. Впервые мир вокруг нее обрел четкие очертания и краски.