

Николай ДУШИН: БЛИЗОРУКОСТЬ - БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Носить очки или не носить? Чем опасны контактные линзы? Сколько времени можно шокировать публику глазами изумрудного или оранжевого цвета? В чем истинная причина близорукости и как от нее избавиться...

С этими и другими вопросами мы пришли в отделение микрохирургии глаза клинической больницы ЗИЛ, к заведующему кафедрой глазных болезней Российского университета дружбы народов, доктору медицинских наук, профессору Николаю ДУШИНУ.

Николай Васильевич, у моей подруги двое детей. Один чуть ли не с рождения сидит за компьютером, читает лежа, но имеет отличное зрение. Другой не пользуется компьютером, занимается спортом - и при этом ходит в очках... Получается, близорукость - наследственное заболевание?

- Наследственность определенно имеет значение. Но процент людей с приобретенной близорукостью больше. Здесь играют роль несколько факторов, и первый из них - гиподинамия. Начиная с детского садика, а некоторые - с яслей, малыши ведут малоподвижный образ жизни. В группах бывает по двадцать, тридцать детей, и чтобы справиться с ними, воспитательнице легче собрать всех в одном месте, усадить заниматься. На прогулки детей выводят на час, на два, не больше. Дальше - школа. Что делает ребенок в классе? Сидит! Дома выполняет домашнее задание - снова за письменный стол. В результате у детей несвоевременно формируется соединительная ткань, развивается акселерация. Так как соединительная ткань слабая, глазное яблоко вытягивается - и начинается близорукость.

Честно говоря, не совсем понятно...
- Глазное яблоко, как и следует из названия, круглое. Когда склера (наружная оболочка глаза) слабая, оно начинает растягиваться. Если глаз растянулся на 1 мм, то это близорукость 3 диоптрии, на 2 мм - 6 диоптрий и так далее...

Так что же, хочешь иметь хорошее зрение - бегай?!

- Получается так. Не буду вдаваться в научные объяснения этого механизма, но факт остается фактом: с ростом цивилизации количество близоруких растет. И если в России близорукостью страдает каждый четвертый-пятый школьник, в Японии близоруких - 90 процентов. К сожалению, эта цифра постоянно растет.

Определенную роль играют и экологический фактор, и питание. Сейчас очень много углеводистой пищи: сладкое, мучное - все это не идет на пользу.

В последнее время появилась реклама различных чудодейственных средств для повышения остроты зрения: черника, витаминные биодобавки... Пить или не пить?

- Конечно, любые витаминные препараты полезны. Но они скорее служат для профилактики и уж никак не могут излечить от близорукости.

Скажите, если ребенку поставили диагноз - близорукость, надо ли спешить надевать очки?

- Первое, что надо сделать - это провести полное обследование и выяснить, истинная это близорукость или ложная. Если близорукость истинная, очки нужно носить и обязательно раз в год проверять зрение.

Что вы советуете своим пациентам: очки или контактные линзы?

- Наиболее безопасны для глаз очки, но более удобны контактные линзы. Обязательно должен решать специалист, так как 20-25 процентов пациентов контактные линзы не переносят. И конечно, если вы решили носить контактные линзы, должны очень тщательно за ними ухаживать. От



ФОТО ИГОРЯ КОЗЛОВА

линз может появиться раздражение, развиться воспаление роговицы - относиться к этому нужно очень серьезно. Так что очки - это все-таки самое безобидное.

А как вы относитесь к линзам, которые меняют цвет глаз? Знаете, такие изумрудные, оранжевые...

- Что только не делают женщины, чтобы нас удивить! Если линзы надевают на вечер, ничего страшного, а носить их постоянно не стоит.

Николай Васильевич, просяживаю за компьютером часами. Что посоветуете таким, как я?

- Недавно проводилось исследование, как отражается компьютерный бум на здоровье детей. Результаты таковы: до семи лет детям сидеть за компьютером нельзя. После семи лет - не больше двух часов. Взрослый человек уже сформировался, так что ему ничего не грозит.

Нужно ли использовать для работы за компьютером специальные очки?

- Поимите, вред не от того, что вы смотрите на экран, а от того, что в это время не

двигаетесь! Сердце не работает нормально, сосуды не реагируют. Плюс неправильное питание, плохая экология. Отсюда - диабет, гипертония, другие сосудистые заболевания... А при всех этих заболеваниях в первую очередь страдает зрение.

Значит, глаза - не только зеркало души, но и зеркало состояния всего организма?

- Участок сетчатки глаза, который обеспечивает остроту зрения - не больше трех миллиметров. Малейшее кровоизлияние - и сразу снижается острота зрения. Да, та-

кая у окулиста. Если близорукость прогрессирует по одной диоптрии в год, то показано оперативное вмешательство, которое заключается в укреплении глазного яблока. Глазное яблоко перестает растягиваться, и близорукость останавливается.

Останавливается или исчезает?

- Именно останавливается!
Извините, вы имеете дело с жертвой рекламы. «Вернем, восстановим зрение» - это что же, обман?

- Нет, просто существуют разные методики. Я рассказал вам о склеропластике - операции по укреплению глазного яблока. После такой операции зрение больше не ухудшается, но и не становится лучше - вы продолжаете носить очки. А есть так называемые рефракционные операции, которые замещают очки или контактные линзы. Одна из них - кератотомия, когда на роговице делают насечки. Кератотомией достигается эффект в пределах 3,5-4 диоптрий. Бывают случаи, когда снимаются и 5-6 диоптрий, но крайне редко.

Другая методика - она разработана у нас на кафедре - это рефракционная кератопластика. Улучшение зрения до 15 диоптрий достигается пересадкой роговицы.

И еще одна методика, как раз та, о которой вы спрашиваете, - это эксимер-лазерная хирургия. С помощью лазера испаряют роговицу, делают ее более плоской - таким методом можно снять от 4 до 10 диоптрий. Но после 10 диоптрий результаты уже не такие хорошие. Можно добиться нормализации зрения и при минус 20, в этом случае применяются совсем другие методики: либо хрусталик удаляется, либо перед ним вставляются искусственные линзочки... Главное - помнить, что любое хирургическое вмешательство небезобидно.

Николай Васильевич, наверняка существует масса противопоказаний. Проводится ли у вас предварительное обследование пациента?

- Обязательно! У нас, кстати, очень хороший диагностический кабинет. С помощью префектуры Южного округа нам удалось купить самое лучшее на сегодняшний день оборудование. Большой обследуется амбулаторно, потом в стационаре, и только после этого принимается решение об операции.

Так решаться на операцию или не стоит?

- Склеропластику нужно воспринимать как лечение, такие операции делать необходимо. А вот уменьшение степени близорукости - это косметическая операция. Если человек привык носить очки, подвергать себя риску не стоит. В каждом индивидуальном случае надо советоваться с врачом.

Беседу вела

Екатерина САБЛИНА

Есть болезнь, которой никому не удастся миновать. Это остеохондроз.

ЛЕЖАТЬ - НЕ ВРЕДНО

Почему страдают этим только люди? Животные не знают подобных проблем. Как свести к минимуму риск заболевания? Возможна ли его профилактика? И если уж скрутило, какую методику лечения предпочесть? Все эти вопросы я адресовала доктору Азату БУЛАТОВУ - специалисту по мануальной терапии, который за двадцать лет практики вер-

нул здоровье и красивую осанку тысячам пациентов.

Доктор Булатов, имея классическое медицинское образование, однажды заинтересовался восточной медициной. Это произошло, когда он работал в Африке, в Республике Мали. Началось все с методики иглоукалывания, а потом он пошел дальше. Азат Булатов понял, что самое главное для здоровья человеческого организма - нормальное

функционирование позвоночника.

Азат Абдуллаевич, отчего возникает остеохондроз? Почему у наших братьев меньше здоровых и гибкий позвоночник? Может быть, нам есть чему у них поучиться?

- Вы можете представить себе кошку, которая бы лежала или сидела в неудобной позе? Да ни за что! А как она тянется, вытягивается! Это просто учебное пособие для тех, кто хочет иметь здоровый позвоночник. Уже то, что мы ходим на «двух лапах», а они на четырех, дает им преимущества. У них нет такой жесткой нагрузки на позвоночник, как у нас. Плюс ко всему многие люди страдают избыточным весом, носят тяжелые сумки. Это особенно свойственно дамам, обремененным семьей. Лишний вес плюс тяжелые сумки - это головные боли, онемение рук. При поражении шейного отдела - это головные боли, онемение рук. При поражении грудного отдела -

СПРАВКА «МС»

Условно позвоночник разделяют на пять отделов, в каждом из которых строго количество позвонков. В шейном отделе их 7, в грудном - 12, в поясничном - 5. Эти три отдела подвижны. А два нижних отдела позвоночника, крестец и копчик, состоят из 5 сросшихся позвонков каждый. Крестец играет очень важную роль в нормальной функции позвоночника. Это его фундамент. Между позвонками подвижных отделов имеется межпозвоночный диск.

боли в области сердца. При поражении поясничного отдела - боли в пояснице и в ногах. Самое тяжелое проявление остеохондроза - межпозвоночные грыжи. Как правило, они возникают вследствие чрезмерных перегрузок.

Странно, что эта болезнь заявила о себе только в последние годы. Что-то раньше люди ни о каких грыжах не слышали...

- Естественно. Потому что не было качественной диагностики. Если возникали боли в пояснице, обычно ставили диагноз радикулит.

Так что же, при любых «сигналах» организма надо бить тревогу? Как защититься?

- Болезнь может очень долго не проявлять себя, хотя начинается практически в тот момент, как ребенок встал на ноги. С этого момента и нужно начинать заботиться о позвоночнике. Он очень любит растяжки. Представь-

те себе, что вы - дерево. Ствол - это позвоночник. И тяните ветви - руки и ноги - в разные стороны, напрягайте их. Потом можно расслабиться, вытянуться и спокойно полежать. Вы можете заниматься лежанием на полу или даже в постели. Сейчас очень многие проводят большое количество времени у компьютера. И сидят в самых неприемлемых позах. Разумеется, остеохондроз в такой ситуации гарантируется.

Самое страшное, что малоподвижный образ жизни ведут наши дети. В школе они сидят за партами, дома - у мониторов. Компьютерные игры - это как наркотик. В результате через десять-двадцать лет мы можем получить вспышку остеохондроза и целое поколение инвалидов.

Помните: если ваша работа связана с продолжительным сидением, чаще меняйте позу, не сутультесь, прерывайтесь для короткой разминки. Как можно больше поворотов туловища, шеи в разные стороны! «Движение - жизнь» - сделайте это высказывание вашим девизом.

Но если все зашло слишком далеко, мучают сильные боли и диагноз звучит очень тревожно: обострение межпозвоночной грыжи - можно ли избежать

операции? Что такое мануальная терапия?

- Это переводится как «воздействие руками». Просьба не путать с массажем. Это более глубокое и серьезное действие - массаж воздействует только на мышцы. Манипуляция руками, с помощью которых восстанавливалось кровообращение в позвоночнике, использовались еще в Древней Греции.

Есть ли школа, где можно этому научиться?

- Самая сильная школа - чешская. И наш знаменитый Касьян учился там...

Можно ли радикально избавиться от грыжи позвоночника?

- Можно. Это зависит от образа жизни.

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА БУЛАТОВА

■ Больше двигайтесь на свежем воздухе.

■ Если появились боли в позвоночнике - старайтесь не делать резких движений. Исключите наклоны вперед!

■ Пять минут в день уделяйте элементарной гимнастике - поворотам туловища и шеи в разные стороны.

■ Почаще ходите в бассейн. Позвоночнику очень нравится плавать.

■ Если выпали свободные минуты рядом с диваном - дайте отдых позвоночнику, не бойтесь лежать. Чередования такого отдыха и легких, нерезких движений и растяжек обязательно дадут положительный эффект.

Татьяна ХАРЛАМОВА

Верните телу гибкость юных лет!

В этом вам поможет широкоизвестный доктор Булатов



Врач высшей категории, Булатов вот уже более двадцати лет буквально ставит людей на ноги. Он накопил массу огромного числа пациентов. Школа киевских учителей, долгие годы работы в странах Азии и Африки в экстремальных условиях отточили мастерство талантливого от природы доктора до совершенства! Остеохондроз, радикулиты, артрозы, артрозы, сколиозы...

Руки МАСТЕРА кончат над вашей спиной, извлекая то, что болело годами. Возвращает подвижность, уходит боль.

Чувствуете физически, как позвонки встают на место, но при этом никаких неприятных ощущений.

Теперь вы навсегда избавитесь от остеохондроза, радикулитов, неврозов, артрозов и прочих заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Вам крупно повезло - вы нашли своего Доктора, как нашли его мы - лучшего врача мануальной рефлексотерапии страны.

ВНИМАНИЮ ПАЦИЕНТОВ!

Напоминаем, что ни массажи, ни остопия вы не имеете! Делать это должны только специалисты мануальной терапии.

Тел. 325-43-92, 321-80-15 с 9 до 19 ч
м. "Царицыно", ул. Солнечная, д. 6