

**DATA** | Ежегодно в октябре отмечают Всемирный день зрения

Счастье видеть

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

Все знают, как ухаживать за кожей или волосами, многие замораживают диеты в погоне за фигурой, заботясь о видимой красоте. Но редко кто задумывается о том, как сохранить саму способность созерцать прекрасное.

Елена Григорьева, доктор медицинских наук, заведующая офтальмологическим отделением медсанчасти АГ и ОАО «ММК», уверена: проблему нужно рассматривать еще шире. К сожалению, в менталитете россиян не заложена забота о своем здоровье, нет стремления к профилактике заболеваний. Обычно лечатся уже тогда, когда «петух клонет». Это относится не только к глазам, а ко всем органам и системам.

У Елены Геральдовны твердое мнение: надо с детства привыкать к соблюдению зрительного режима.

— Глаз так устроен, что вне зависимости от нашего желания, рефлекторно может настроиться на четкое зрение вдаль и вблизи. Это происходит за счет работы внутренней глазной мышцы, которая вплетается в капсулу хрусталика, и, меняя свое натяжение, — напрягаясь или расслабляясь, — делает хрусталик более выпуклым или, наоборот, плоским, — разъясняет механизм зрения Елена Григорьева. — Нельзя бесконтрольно напрягать свою внутреннюю глазную мышцу, заставляя ее длительно работать на близком расстоянии. Мышца может перейти в спазмированное состояние, а это станет фоном для развития близорукости — неспособности четко видеть далекие предметы и образы. Вот почему опасно подолгу сидеть за компьютером или учить уроки, долго держа книгу, тетрадь на близком расстоянии. Минут через сорок обязательно нужен перерыв.

Простой совет — гимнастика для внутренней мышцы глаз, полезная в любом возрасте. Это чередование зрительной нагрузки: когда мы смотрим вблизи, напрягаем мышцы глаз, когда смотрим вдаль — расслабляем. Упражнение известно: «метка на оконном стекле». Рисуем ее, смотрим на нее вблизи одну-две минуты. Затем сразу переводим глаза на какой-то далеко расположенный предмет. При этом внутренняя глазная мышца хорошо тренируется.

Одна из насущных проблем — детские травмы: их последствия для нежных структур глаз порой необратимы. Офтальмологи бьют тревогу: именно родители должны убедить детей в том, что нельзя стрелять друг в друга из пистолетов пластиковыми пулями, всевозможными стрелами. Ведь при поражении сетчатки и зрительного нерва ребенок на всю жизнь останется слепым.

Впрочем, у взрослых — свои «развлечения».

— Когда было солнечное затмение, народ поголовно смотрел в небо, используя подчас подручные средства, даже закопченные стеклышки, — вспоминает Елена Геральдовна. — А после к окули-

стам пришло немало пациентов с ожогами сетчатки. Наблюдать подобные явления следует только через специальные защитные стекла. С небесными светилами шутки плохи. Летом на ярком солнце используйте затемненные очки, которые минимизируют вредное воздействие ультрафиолета. Делая выбор, обратите внимание не на фасон оправы, а на «правильные» стекла с хорошими фильтрами. Помните: далеко не все восстановимо в организме, в том числе в глазу. Можно поменять хрусталик, даже роговицу, хотя она сложнее приживается. Можно сделать, в конце концов, искусственную радужку. Но сетчатку и зрительный нерв пока никто и нигде менять не научился. Поэтому их надо беречь, «подкармливать» — улучшать тканевой обмен, чтобы не получать заболевания уже в неизлечимой стадии.

Риск развития серьезных патологий глаз с возрастом растет при наличии системных заболеваний. Не каждый пациент эндокринолога задумывается о сохранении зрения, например, при диабете. Между тем, с таким диагнозом обследовать глаза нужно дважды в год, желательно проходить углубленный осмотр на специальном оборудовании. В Магнитогорске, к сожалению, нет хорошего диабетического центра, как во многих крупных и столичных городах. Но на базе медсанчасти АГ и ОАО «ММК» оборудован «лазерный кабинет», где диабетикам оказывают помощь при начальной стадии заболевания сетчатки. К осложнениям могут привести и ревматические поражения суставов, гипертония, при которой проверка глазного дна должна стать регулярной. Всем людям старше сорока лет рекомендован ежегодный осмотр у офтальмолога, ведь многие заболевания глаз, в том числе открытоугольная глаукома с ее внутриглазным давлением, протекают бессимптомно.

В офтальмологическом отделении медсанчасти АГ и ММК давно оперируют катаракту — меняют мутный хрусталик на искусственный. Катаракта чаще возникает у пожилых: с возрастом меняется состав внутриглазной жидкости, которая питает и омывает прозрачный хрусталик, что приводит к нарушению обмена ткани и помутнению хрусталика. Сегодня в медсанчасти успешно выполняют самые передовые бесшовные операции с маленьким разрезом, в ходе которых идет ультразвуковое разрушение хрусталика и установка мягких линз, что позволяет человеку заново прозревать. Раньше на такие операции магнитогорцы ехали в Екатеринбург. Кроме того, в отделении выполняют широкий спектр антиглаукоматозных операций. Полностью излечить глаукому невозможно, но врачи могут приостановить ее течение. Глаукома постепенно переходит из стадии в стадию, но одно дело, если человек лишится зрения через пять лет, а другое — лет через двадцать.

Понятно, что лучше не иметь заболеваний вовсе, чем лечиться и адаптироваться к ним.

— Существует много витаминных капелек, помогающих улучшить обмен ткани хрусталика, чтобы избежать развития



ФОТО: ЕВГЕНИЙ РУХМАЕВ

катаракты, — рассказывает о мерах защиты Елена Григорьева. — Профилактика заболеваний сетчатки — это прием различных биологических добавок, начиная с простого «Аевита» — смеси витаминов А и Е, заканчивая сложными добавками с лютеином, препаратами, которые содержат в концентрированном виде витамины, нужные для обмена тканей в сетчатке и питания зрительного нерва.

Не так давно в обиход вошел термин «гигиена органов зрения». У жителей городов, где запыленность крайне высока, чаще возникают хронические воспалительные заболевания век. Поэтому окулисты рекомендуют периодически использовать специальные блефарогели, офтальмологические салфетки, которыми протирают края век. Можно делать и массаж краев век, чтобы не возникало закупоривания железок и хронического блефарита с покраснением, выпадением ресниц.

Эти и другие методы заботы о глазах можно обсудить со своим окулистом в районной поликлинике. Право и обязанность каждого — устроить в своем календаре личный день зрения. Ведь человек должен сам нести ответственность за свое здоровье. Врачи лишь помогают ему, давая полезные советы, вовремя диагностируя заболевания и назначая грамотное лечение. ☺

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Народные рецепты от простуды

Подготовила АННА КУКАРЦЕВА

Осень только вступила в свои права, а кашляющих и чихающих людей уже массы. Как помочь себе при первых симптомах простуды, рассказывают читатели и комментируют эксперты.

Нарезанные лук и чеснок

Самый распространенный совет: ешьте больше лука и чеснока! Или нарежьте и поставьте рядом — фитонциды убивают вирусы.

— И это правда, — подтверждает оториноларинголог Елена Владыкина. — Даже врачи рекомендуют этот действенный рецепт: запах чеснока действительно «отпугивает» вирусы, находящиеся в воздухе. Только не нужно закидывать дольки чеснока себе в нос — можно обжечь слизистую носа.

Имбирь молотый или свежий

Рецептов с имбирем в Интернете множество. Рекомендуют его нарезать и положить в чай, ложку сухого имбиря положить в стакан тепло-

го молока... Сводится все к одному — имбирь в любом виде полезен от простуды.

— Неудивительно, — считает диетолог Марина Копытько. — Имбирь в Японии используют как средство, препятствующее росту бактерий и вирусов. По некоторым данным, имбирь способен бороться даже с паразитами. А ученые считают, что имбирь участвует в выработке эндорфинов, то есть повышает наше настроение.

Клюквенный морс с медом

Самый полезный рецепт при простуде, по мнению многих, — клюквенный морс с медом. Но приготовленный по правильной технологии. Ягоды нужно предварительно растолочь толкушкой (желательно деревянной), в кипящую воду закинуть только шкурки, жмых. А получившийся сок отставить в сторонку. Прокипятить шкурки в течение пять — семь минут, остудить примерно до 40 градусов, потом влить сок и положить мед по вкусу. Так сохраняются полезные свойства витамина С и не разрушаются вещества из меда.

— Уповать на природную аскорбинку как на панацею все же не стоит, — считает Елена Влади-

кина. — Если вы уже заболели, раздраженное горло может еще больше пострадать от кислоты. И, увы, из морсов витамин С так легко не усвоится. Придется выпить несколько литров клюквенного отвара, чтобы получить хотя бы десятую долю витамина С. Хотя недооценивать действие питья при простуде нельзя. При температуре нужно обязательно пить больше кисленького, в том числе и морса с медом.

Полоскание с ромашкой

Ромашка недаром считается природным антисептиком — ею советуют промывать нос, полоскать больное горло.

— Промывание носа и полоскание я бы вообще рекомендовала делать каждый день в течение всего простудного сезона, — советует Елена Владыкина. — Эта полезная процедура смывает бактерии, вирусы, которые мы цепляем в транспорте и других общественных местах. Необязательно делать это с ромашкой, подойдет обычная подсоленная вода (или раствор морской соли — половинка чайной ложки на стакан воды). А ромашкой можно полоскать горло, когда оно уже саднит.

Молоко с медом

Эффект этого старинного рецепта, по мнению врачей, несколько преувеличен. Действительно, теплое молоко и мед смягчают слизистые оболочки. И если сильно першит в горле, не отпускает сухой кашель — такое питье весьма полезно.

Но, как рассказал отоларинголог Анатолий Смирнитский, при остром или аллергическом рините (проще говоря — насморке) молоко и мед могут ухудшить состояние. Ферменты, содержащиеся в молоке, обладают сгущающим действием. А это может усугубить заложенность носа.

**С небесными светилами шутки плохи. Летом на ярком солнце используйте затемненные очки**