

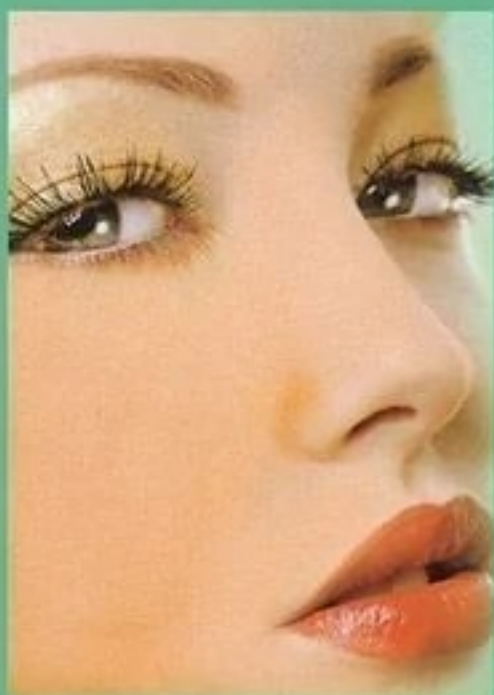
О. В. СТЕПАНОВА

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

*Современный взгляд
на лечение и профилактику*



**Близорукость:
очки, линзы
или лазерная
коррекция?**

**Снимите
напряжение,
или Простая
гимнастика
для глаз**

**Пчелиный мед –
от катаракты**



Советует доктор (Весь)

Ольга Степанова

**Глазные болезни. Современный
взгляд на лечение и профилактику**

ИГ "Весь"

2014

УДК 61
ББК 56.7 С79

Степанова О. В.

Глазные болезни. Современный взгляд на лечение и профилактику
/ О. В. Степанова — ИГ "Весь", 2014 — (Советует доктор (Весь))

ISBN 978-5-9573-0498-2

«Глядя на мир, нельзя не удивляться», – говорил Козьма Прутков. Мало кто знает, что 90 % информации об окружающем мире люди получают с помощью глаз. Какой же части этой информации мы лишаемся, имея проблемы со зрением? Перед вами книга, в которой собраны сведения об основных заболеваниях глаз. Вы узнаете, какие факторы влияют на ухудшение зрения, какие существуют способы коррекции зрения, как остановить развитие глазных недугов. Особое внимание автор обращает на специфику детского зрения и рекомендует родителям соблюдать правила, предотвращающие развитие подобных болезней у ребенка как в дошкольном, так и в школьном возрасте. На страницах книги для вас – специально разработанные упражнения для укрепления зрения, рецепты народной медицины, а также советы и рекомендации врачей-офтальмологов. Для широкого круга читателей.

УДК 61
ББК 56.7 С79

ISBN 978-5-9573-0498-2

© Степанова О. В., 2014
© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Взгляд сквозь века. История лечения заболеваний глаз	6
Особенности зрения мужчин и женщин	8
Немного о специфике детского зрения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ольга Васильевна Степанова
Глазные болезни. Современный
взгляд на лечение и профилактику

© ОАО Издательская группа «Весь», 2005

Взгляд сквозь века. История лечения заболеваний глаз

Все существа, начиная с амёбы и земляного червя и заканчивая дельфином и слоном, появляются на свет приспособленными к той жизни, которую им предстоит вести. Поэтому одни из них обладают такой окраской, которая дает им возможность надежно прятаться от врага среди листьев и цветов. У других лапы устроены так, чтобы быстро взбираться даже по гладким стволам деревьев. Третьи для собственной безопасности меняют летнюю «шубку» на зимнюю и т. д.

Человек – не исключение. Люди изначально были защищены природой от бед и напастей прекрасным, особенно на расстоянии, зрением. Поскольку наши древние предки были охотниками и воинами, их выживание зависело именно от способности хорошо видеть. Тот, кто обладал дефектом зрения, оказывался беззащитным перед врагом и беспомощным перед голодом: попробуй выследить и поймать быстроногую лань, если плохо различаешь предметы.

Люди научились лечить глаза еще в глубокой древности. Так, в гробницах египетских фараонов были найдены флаконы с остатками глазных снадобий, возраст которых приближается к 4400 годам. В тексте надгробного памятника, который датируется 2500 годом до н. э., уже содержится упоминание о некотором «окулисте». Первым же глазным врачом, имя которого сохранила история, был Пепи Анк Ири, живший в эпоху VI династии (около 1600 года до н. э.).

Анатомические и клинические познания древних египтян в области офтальмологии известны из медицинских папирусов, в которых описаны 28 различных глазных заболеваний и способы их лечения. В Вавилонском своде законов царя Хаммурапи (XVIII век до н. э.) упоминается уже и глазная операция. Специалисты полагают, что речь здесь идет, говоря современным языком, о коррекции (восстановлении проходимости) слезного канала.

Высокого развития достигла офтальмология в Древней Индии. В санскритских текстах, которые могут быть отнесены к 400–250 годам до н. э., перечислены 76 болезней органов зрения, среди которых встречаются ячмень, трахома, заращение зрачка, катаракта.

Медики Древнего Китая различали трахому, слезотечение, бельмо, катаракту и аномалии рефракции (всего более 100 заболеваний и нарушений). Катаракта по-китайски называлась «белое внутреннее препятствие», для лечения которого врачи предлагали такие способы, как иглоукалывание и прижигание, что, собственно, не утратило своего значения и до сих пор.

В древнегреческой медицине заболевания глаз впервые были описаны Гиппократом. Для лечения он почти не употреблял средства локального действия, а ограничивался лишь общим лечением в виде кровопусканий, приема слабительных препаратов, теплых ванн (в том числе и минеральных), вина и очищающих лекарств. Однако ближайшие ученики Гиппократа стали весьма широко применять и местное лечение: глазные капли, примочки и мази, в состав которых входили соли различных металлов, шафран, виноградное вино, сок, мед и т. д.

Время шло. Немало хорошего случилось с «человеком разумным» за годы непрерывного развития. Однако и всевозможных бед цивилизация принесла человечеству немало. Одна из них заключается в том, что мы окончательно и бесповоротно испортили себе зрение.

Орган зрения человека никогда не предназначался природой для тех целей, в которых он используется в наше время, то есть для работы на близком расстоянии, чего требуют от нас условия современной жизни. Природа не предполагала, что человек придумает крохотные значки, назовет их буквами, знаками препинания и станет с их помощью обмениваться информацией. Ради этого человеку пришлось сделаться достаточно близоруким, чтобы иметь возможность разбираться в своем же письме. С этого и начались наши неприятности.

В результате многочисленных исследований было установлено, что у 9 из каждых 10 человек, перешагнувших 20-летний рубеж, нарушено зрение. По мере взросления это соотно-

шение растет: почти невозможно найти сорокалетнего человека, лишенного недостатков зрения. И это связано не с огромной нагрузкой на наши глаза, а прежде всего – с психикой. Ведь усилие что-либо увидеть, разглядеть является психическим усилием, а напряжение психики во всех случаях сопровождается частичной потерей психического контроля.

Получается, что чем мы цивилизованнее, тем меньше у нас шансов рассмотреть то, что происходит вокруг.

Есть ли выход из этой ситуации? Конечно, есть. На него указывал еще Сократ: «Когда приходит к врачам человек, страдающий болезнью глаз, они ему объясняют, что глаза находятся в голове, нужно лечить голову. Голова прикреплена к позвоночнику, нужно лечить позвоночник, а позвоночник находится в теле, необходимо лечить все тело. Телом же управляет дух, надо его лечить».

Можете себе представить: данная «методика» действует и по сей день. Для того чтобы иметь хорошее зрение, нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, бывать на воздухе, крепко спать, избегать стрессов, то есть вести здоровый образ жизни. Но ведь точно такие же советы можно дать тому, кто хочет сохранить здоровым свое сердце, позвоночник или, допустим, поджелудочную железу. А как же иначе! Все в нашем организме взаимосвязано: то, что хорошо для одного органа, полезно и другому.

Глаза очень тесно связаны со всеми органами человека. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. Но существует и обратная связь. Общее здоровье организма становится хуже от зрительных дефектов. Совершенствуя зрение посредством соблюдения гигиены, мы тем самым вызываем и положительные изменения в целом организме.

Зрительный образ формируется в мозговом центре, куда поступают нервные импульсы из сетчатки глаза. Поэтому восприятие окружающего мира, а следовательно, и качество нашей жизни зависит не только от питания, состояния глазных мышц, но и от работы центральной нервной системы. Образ жизни, поддерживающий здоровье всего организма, будет укреплять нервную систему, а значит – и наше зрение.

Вообще же глаза являются очень чувствительным и сложным органом. По данным современной медицины, 90 % информации из окружающей среды человек получает посредством зрения. Только 50 % энергии, получаемой организмом за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции (пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д.). Остальная часть потребляется глазами, то есть предназначена для зрения. Вот почему отдыхать лучше молча, с закрытыми глазами.

Хотя забота о глазах должна начинаться, прежде всего, с восстановления общего здоровья, тем не менее, можно использовать специальные приемы для тренировки глаз с целью сохранения и даже совершенствования зрения. Об этом, а также о тех проблемах, которые могут возникнуть, если мы не будем поддерживать зрение в норме, речь и пойдет далее.

Особенности зрения мужчин и женщин

Плохое зрение и заболевания глаз – это не одно и то же. Заболевания (катаракта, глаукома) возникают в результате патологических изменений в различных участках глаза, из-за нарушения деятельности как самого глаза (или, как его называют медики, глазного яблока), так и других органов. Плохое зрение (близорукость, дальнозоркость) представляет собой неспособность глаза как оптической системы передавать четкое изображение рассматриваемых предметов.

Знаете ли вы, что глаза мужчины отличаются от глаз женщины? На вопрос о том, чем мужчины отличаются от женщин, любой ребенок даст ясный и четкий ответ. Но оказывается, что, кроме всем известных отличительных признаков, есть и еще один – глаза.

Задняя часть оболочки глазного яблока содержит около 130 миллионов клеток в форме палочек, которые называются фоторецепторами. Они отвечают за передачу черно-белого изображения. А 7 миллионов клеток-колбочек, называемых коническими и размещающихся тут же, наделяют человека способностью различать цвета. Наследственная информация о конических цветовых клетках заложена в X-хромосоме, а поскольку у женщин X-хромосом 2 (а у мужчин – 1), то цветов и оттенков они видят больше. Мужчины говорят: «Красное платье, синий галстук, зеленое дерево». А женщины уточняют: «Розовато-лиловый закат, сумочка цвета слоновой кости, яблочно-зеленый оттенок портьер».

Так по-разному мы смотрим на мир! И это еще не все.

Мужчин все время упрекают в том, что они «ни одной юбки не пропускают», что беззастенчиво разглядывают каждую попадающую в поле их зрения женщину. На первый взгляд, так оно и есть. Однако оказывается, что дело не в «испорченности», а всего лишь в особенностях строения их глаз.

Миллиарды фотонов света, несущие информацию в объеме 100 мегабайтов компьютерной памяти, каждую секунду попадают на сетчатую оболочку человеческого глаза (сетчатку). Поскольку столь большой объем данных мозг переработать не в состоянии, он так сужает поле обзора, чтобы мы могли сосредоточиться на особой задаче. Например, если мы ищем иголку на ковре, поле зрения резко уменьшается.

Чтобы «засечь» добычу на довольно большом расстоянии и не выпускать ее из виду, зрение мужчины, охотника в древности, сужалось почти до предела, поскольку ничто не должно было отвлекать его от цели. Глазам мужчины мозг обеспечивает лишь «тоннельное» видение, то есть способность видеть четко и ясно далеко, но только прямо перед собой.

Женский мозг расшифровывает зрительную информацию об окружающем мире иначе. Женщина должна была следить за всем, что происходит вокруг (например, сразу увидеть змею, проникающую в жилище), а для этого необходимо было обладать широким полем зрения. В мозг женщины, хранительницы очага, заложена программа, позволяющая отчетливо видеть достаточно широкий спектр предметов (примерно по 45° в каждую сторону). Таким образом, периферийное зрение многих женщин достигает 180°.

Вот почему современный мужчина без труда разглядит хорошенькие ножки далеко впереди, но ни за что не найдет свои носки в шкафу или кусок колбасы в холодильнике. Эти наблюдения подтверждаются не только случаями из практики, но и статистическими данными. В 1997 году в Великобритании в результате дорожно-транспортных происшествий пострадало 4132 ребенка, из них 2460 мальчиков и 1672 девочки.

Статистика страховых компаний свидетельствует о том, что женщины-водители реже по сравнению с мужчинами попадают в аварии, связанные с боковым ударом на дорожных перекрестках. Более четкое периферийное зрение позволяет им вовремя заметить приближа-

ющийся автомобиль. Гораздо выше вероятность того, что они зацепят машиной препятствие при параллельной парковке, поскольку у них слабо развито ощущение пространства.

Женщины могут видеть в темноте лучше мужчины (в частности, в свете красной части спектра), они замечают ночью больше мелких деталей, однако в близком широком поле. При этом глаза мужчины лучше приспособлены к слежению за удаленным объектом в узком поле. Это обеспечивает ему хорошее и, следовательно, более безопасное при вождении дальнее ночное видение. В сочетании с пространственным глазомером, за который отвечает правое полушарие мозга, такое видение позволяет мужчине выделить и опознать движение других автомобилей на дороге как впереди, так и сзади. Многие женщины же обладают своеобразной ночной слепотой: они не способны понять, по какой стороне дороги движется встречный транспорт. Зрение мужчины, наоборот, отлично приспособлено для решения такой задачи.

Полезный совет: чередуясь за рулем во время долгой поездки, женщине отведите день, а мужчине – ночь.

У мужчин глаза утомляются быстрее, чем у женщин, поскольку их зрение, приспособленное для смотрения вдаль, часто должно переключаться на восприятие текста в газете, на экране компьютера и т. д. Глаза женщины лучше подходят для близкого наблюдения, что позволяет ей гораздо дольше работать с мелкими предметами, находящимися вблизи от глаз. Это означает, что женщины имеют превосходство перед мужчинами в тех случаях, когда нужно, например, вдеть нитку в иголку или выявить мелкие детали в изображении на компьютерном экране.

Биологические отличия зрения мужчины и женщины определяют важные особенности нашей жизни. Поэтому если женщина поймет проблемы мужчины, связанные с особенностями его зрения, она будет тратить гораздо меньше нервов при общении с ним. Также и у мужчины будет меньше причин переживать, если после слов женщины: «Эта вещь в шкафу!» – он поверит ей и продолжит поиски.

Немного о специфике детского зрения

Завтра он родится, ваш долгожданный и уже горячо любимый малыш. Все ваши мысли только о том, каким он будет. Ответ на этот вопрос даст время, но кое-что можно сказать уже сейчас, во всяком случае – то, что касается его зрения.

Многие патологические изменения органов зрения имеют наследственный характер. Наиболее часто это аметропия, нарушение рефракции (преломляющей способности оптической системы глаза) в форме близорукости или дальнозоркости; астигматизм, недостаток зрения вследствие неодинакового преломления лучей в разных точках роговицы и хрусталика; врожденная глаукома, дистрофия, атрофия, врожденная катаракта, аномалии сосудистой оболочки, сетчатки, зрительного нерва и т. д.

Будущая мама, даже если у нее нет проблем со зрением, обязательно должна пройти обследование у врача-офтальмолога еще на самом раннем сроке беременности, так как фундамент будущей зрительной системы ребенка закладывается уже на 2-м месяце беременности. Любые нарушения в организме матери вызывают изменения в различных глазных структурах в зависимости от срока их зарождения и развития. Если, например, у ребенка полностью или частично не разделились веки, а это происходит в норме на 7-м месяце беременности, значит, вредное влияние на этот процесс было оказано именно в этом месяце. Или, например, у младенца выявлена врожденная глаукома. Основная причина этого заболевания – в недоразвитии радужно-роговичного угла, который формируется на 7–8-й неделе. Именно в этот период мать могла перенести тяжелый грипп (ОРВИ и т. п.), что и затормозило правильное развитие этой структуры глаза. Другой типичный пример: развитие врожденной катаракты у младенца произошло вследствие того, что мать ребенка перенесла во время беременности краснуху, что привело к помутнению хрусталика.

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.