



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Не покупайте очки «методом тыка»!

ГЛАВНОЕ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ — НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ОЧКИ И ХОТЯ БЫ РАЗ В ПОЛГОДА ПОСЕЩАТЬ ОФТАЛЬМОЛОГА

Похоже, что взрослых петербуржцев, не имеющих проблем со зрением, становится все меньше и меньше. Близорукость уже стала самым обычным диагнозом. Чем, кстати, вовсю пользуются торговцы, предлагающие на лотках дешевые готовые очки. Хочешь — с «плюсами» (при дальнозоркости), хочешь — с «минусами» (при близорукости). Народ бодро покупает такие очки. Между тем покупка «методом тыка» может ухудшить ситуацию со зрением. Именно с этого начался наш разговор о близорукости с Тухихон Насридиновной УМУРЗАКО ОЙ (на фото), врачом-офтальмологом городской поликлиники №94.



— Не нужно такого делать! Помните, что очки — это оптический прибор индивидуального пользования и они должны быть подобраны специалистом с учетом параметров именно ваших глаз. Только офтальмолог может проверить состояние ваших глаз, подобрать очки, а если требуется — назначить соответствующее лечение. Вообще люди, имеющие те или иные проблемы со зрением, должны хотя бы раз в полгода приходить на прием к врачу. Многие думают, что раз им пока не нужны новые очки, то и к врачу ходить не обязательно. Ведь врач не только проверит ваши «плюсы» («минусы»), но и состояние глазного дна, сетчатки и прочее. Это все очень важно и позволяет выявить заболевания глаз в начальной стадии. Особенно это относится к людям старше 40 — 45 лет, поскольку ряд заболеваний глаз (глаукома, катаракта) во многом зависят от возраста пациента.

Кстати, сейчас кабинеты офтальмологов и в обычных поликлиниках оснащены современной аппаратурой, позволяющей очень четко отследить изменения в состоянии ваших глаз.

Теперь о близорукости (миопии) — заболевании, при котором близкие предметы видны четко, дальние — плохо различимы. При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней и поэтому воспринимается нами как нечеткое. Так что задача любой коррекции — ослабить силу преломляющего аппарата глаз так, чтобы изображение пришлось на определенную часть сетчатки (то есть вернулось в норму).

Близорукость может быть врожденной, а может появиться со временем. Что касается наследственности, то, по мнению специалистов, наследуется не плохое зрение, а физиологическая предрасположенность к нему. Так же как, например, цвет волос, глаз, форма лица, передается по наследству размер глазного яблока или преломляющие свойства хрусталика. В группу риска прежде всего попадают люди, у которых оба родителя страдают этим заболеванием. Наличие близорукости только у одного из родителей снижает вероятность возникновения ее у ребенка в среднем на треть.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЛИЗОРУКОСТЬ УЖЕ ЕСТЬ?

о-первых, правильно корректировать недостаток зрения, то есть хотя бы раз в полгода посещать офтальмолога.

о-вторых, щадить глаза, давать им больше времени для отдыха, а не проводить по полдня за компьютером или у телевизора.

-третьих, выполнять простые комплексы гимнастики для глаз.

-четвертых, если вы работаете за компьютером, у вас может появиться синдром сухого глаза, требующий лечения и профилактики.

-пятых, принимать витаминно-минеральные комплексы для глаз (особенно поздней осенью, зимой и весной). Особенно полезны для наших глаз витамины А, С, Е, группы В, минералы (цинк, марганец, селен, медь), омега-3 жирные кислоты, лютеин.

Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74



Правильно подобрать очки — очень важно, и без помощи специалиста здесь не обойтись.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

(разработан профессором Эдуардом Аветисовым)

Гимнастика занимает всего 3 — 5 минут. Рекомендуется выполнять комплекс 3 — 4 раза в день в положении сидя.

- 1 Откинувшись на спинку стула, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед, сделайте глубокий выдох. Повторить 5 — 6 раз.
- 2 Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмуриться, затем открыть глаза. Повторить 5 — 6 раз.
- 3 Руки на пояс (не встаем!). Поворачиваем голову вправо, смотрим на локоть правой руки. Возвращаемся в исходное положение и поворачиваем голову влево, смотрим на локоть левой руки. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем 5 — 6 раз.
- 4 Поднимаем глаза вверх, выполняем круговые движения по часовой стрелке, затем то же самое — против часовой стрелки. Повторяем 5 — 6 раз.
- 5 Руки вперед. Смотрим на кончики пальцев. Затем поднимаем руки вверх, следим глазами за руками (голову при этом не поднимаем!). На выдохе руки опускаем.
- 6 Смотрим прямо перед собой на дальний предмет 2 — 3 секунды, затем переводим взгляд на кончик носа на 3 — 5 секунд. Повторяем упражнение 6 — 8 раз.
- 7 Закрываем веки, в течение 30 секунд легко массируем их кончиками пальцев.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ И РАЗВИТИЮ БЛИЗОРУКОСТИ

- Ослабление организма в результате сильного переутомления, неполноценного питания, ряда заболеваний (в том числе нарушений опорно-двигательной системы, аллергических и инфекционных недугов, заболеваний носоглотки, родовых травм, травм головного мозга, рахита).
- Неблагоприятные условия зрительной работы, чрезмерная нагрузка на глаза.
- Чтение в движущемся транспорте (в том числе электронных книг).
- Чтение в темноте, в лежачем положении.
- Многочасовое сидение за компьютером и у телевизора.
- Недостаточное освещение рабочего места.
- Неправильная посадка во время чтения и письма.