

# Близорукость, дальнозоркость

КОВАЛЬ  
Н.

РАБОЧИЙ ПУТЬ  
Смоленск  
№ 2 АПР 1984

Что такое близорукость и дальнозоркость? Существуют ли меры их предупреждения? — интересуются читатели С. Николаев и Н. Сигбатулин.

Нагрузка на зрительный аппарат в наши дни действительно огромная. Но опасна ли она? Нет, если соблюдать правила гигиены. В противном случае возможны различные заболевания глаз, в том числе и такие распространенные, как миопия (близорукость) и гиперметропия (дальнозоркость).

Близорукость — состояние, связанное с удлинением оси глаза и смещением фокусной точки. Развивается в детстве. Основными причинами являются наследственное предрасположение и несоответствие аккомодационной способности глаза зрительной нагрузке.

Дальнозоркость — оптический недостаток глаза, заключающийся в том, что лучи, идущие от рассматриваемых предметов, пересекаются не на сетчатке, а за ней.

Надо сказать и о другом явлении. Как и у близоруких, так и у дальнозорких со временем ближайшая точка видения как бы удаляется, человек начинает испытывать трудности при работе на близком расстоянии. Это явление носит название пресбиопия. Заболевание появляется после сорока лет, раньше — у дальнозорких, позже — у близоруких. Пресбиопия корректируется подбором специальных очков, которые надо менять через каждые 2—3 года.

Несколько слов о профилактике. Предупредить глазные заболевания можно, если не забывать о вещах на первый взгляд второстепенных, а на самом деле достаточно серьезных. В первую очередь нужно обратить внимание на общее укрепление здоровья. Правильный режим труда и отдыха, закаливание, физические упражнения, рациональное питание, своевременное лечение острых заболеваний — все это и есть предупреждение зрительной патологии. Наше всевидящее око настолько связано со всеми органами, что по нему нередко диагностируют другие заболевания. Людям, достигшим сорокалетнего возраста, надо обязательно хотя бы раз в год наведываться к окулисту, тогда можно обнаружить зри-

тельные расстройства в самом начале. Тем, кому прописывают очки, ношение их крайне необходимо. Очки, с одной стороны, создают необходимый зрительный комфорт, а с другой — предупреждают развитие болезни. Напомню и о главных гигиенических требованиях.

Освещение рабочего места. Мощность электрических ламп должна быть 10—15 ватт на один кв. метр площади. Вечером следует включать настольную лампу в 40—60 ватт с матовым колпаком. Свет от нее должен падать слева и только на рабочую поверхность — так, чтобы глаза оставались в тени. Лучшее освещение — дневное. Держите окна чистыми, не ставьте на подоконник высокие цветы. Для защиты от ярких солнечных лучей нужны светлые шторы. Хороший зрительный комфорт создают стены преимущественно желто-зеленых тонов.

Чтение текста. Иные люди сидят сторбившись, чуть ли не задевая лист бумагой. Глаза напряжены, перестраивается и механизм зрения. Отсюда усталость глаз, неприятное жжение. Установлено: расстояние от глаз до бумажных листов должно составлять 33 см, то есть примерно равняться длине руки от локтя до кончиков пальцев. Хотелось бы предостеречь и от чтения в транспорте. Неустойчивое положение книги или газеты, вибрация побуждают приближать текст к глазам, утомляют их. То же относится и к чтению лежа. И последнее. Однажды мы предложили своим пациентам анкету с вопросом: «Какое время вы отводите на непрерывное письмо и чтение?» Большинство ответило: «Пока не устанут глаза». Между тем доказано: непрерывно писать и читать можно не более 40 минут. Затем — десятиминутный перерыв: займитесь другим делом или встаньте перед окном, посмотрите на раскинувшийся за стеклом пейзаж.

Лицам с сильной степенью патологии зрения противопоказана работа, связанная с подъемом тяжестей, рассматриванием мелких деталей или требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы.

**Н. КОВАЛЬЧУК,**  
доктор медицинских наук.