

# ЧЕМ УТЕШИТЬ

## «ОЧКАРИКА»

Труд. 1997. - 159 н.в. Ганеева ©

**Вот уже и XX век на исходе, а «очкариков» меньше не становится. Увы, по-прежнему почти 8 процентов россиян — близоруки. Среди причин инвалидности, связанных с нарушением зрения, одна из первых — близорукость. За последние десять лет количество близоруких детей увеличилось в пять раз. Проблема велика, поэтому за помощью и советом обращаемся в отдел охраны зрения детей и подростков Института глазных болезней им. Гельмгольца. «Ликбез по близорукости» проводит руководитель отдела, действительный член Международной академии офтальмологии, профессор Эдуард Сергеевич АБЕТИСОВ.**

— Скажите, пожалуйста, доктор, близорукость — это болезнь?

— К счастью, не всегда; в большинстве случаев — всего лишь оптический недостаток. Он возникает из-за наследственной предрасположенности и слабости аккомодационной мышцы глаза. И организм, особенно в период роста и развития, пытается как бы «перестроить» глаз, чтобы облегчить работу мышцы. Эта «перестройка» и превращает глаз в близорукий. Здесь, как правило, удается остановиться на уровне 2 — 3 диоптрий, причем зрение в очках остается высоким. Это — так называемая безобидная близорукость. Однако, к сожалению, у 6 — 10 процентов ее обладателей процесс продолжается, появляются серьезные необратимые изменения в глазу. Вот тогда это уже — болезнь.

— Эдуард Сергеевич, как не пропустить самое начало ухудшения зрения?

— Школьник говорит, что плохо видит написанное на доске. При чтении он приближает книгу к глазам, сильно склоняет голову во время письма, в кино или в театре стремится сесть поближе к сцене. Для близоруких характерно прищуривание глаз (отсюда и название болезни — миопия — от греческого «мио», что значит щуриться). Как только вы начали замечать все это в поведении ребенка, немедленно обращайтесь к врачу.

— Вы сказали о наследственности. Значит ли это, что в семье, где близорук хотя бы один из родителей, детям надо готовиться носить очки?

— Действительно, в семьях, где близорукость прослеживается в нескольких поколениях, она возникает в три раза чаще, чем в других. Бесспорно, дети из таких семей составляют группу риска. Но вовсе не обязательно эта предрасположенность перерастет в болезнь. Так вот, с пеленок ребенка надо готовить не к очкам; его следует учить, как помогать, а не мешать собственным глазам.

— Как же им не мешать, когда нынче у семи-восьмилетнего человечка нагрузки, в том числе зрительные, более чем у некоторых взрослых...

— Это правда. Но коли мы не

приспособляемся — с наименьшими потерями для здоровья. Итак, чтобы не провоцировать близорукость, нужно создавать, начиная с раннего детства, благоприятные условия для глаз. В самом общем виде это: достаточная освещенность, исключение мелкого шрифта, правильная посадка за столом. Телевизор и всяческие «приставки» — не более двух часов в день, с перерывами. Работа за компьютером требует десятиминутного отдыха через каждые полчаса.

— Мой собственный горький опыт говорит, что если уж начал щуриться — быстро наденьте очки, которые с годами будут все более сильными.

— Ваш опыт, скорее, говорит, что вас вовремя не научили работать с глазами — как раз в тот момент, когда захотелось прищуриться. Если близорукость все же возникла, надо сделать все, чтобы остановить ее развитие. Первое — оптический недостаток должен быть компенсирован. Как именно: очками, контактными линзами или по-другому — решает врач. Кроме того, совершенно необходимо освоить специальную гимнастику для глаз. Весь комплекс здесь, понятно, не расскажешь, но вот одно из наиболее простых и действенных упражнений. На оконном стекле на уровне глаз наклеивают кружок (лучше красного цвета) диаметром 3 — 5 миллиметров. Встаньте на расстоянии 30 — 35 см от кружка и мысленно продолжайте линию взора поверх кружка к какому-либо объекту, находящемуся на дальнем расстоянии — дому, дереву. Затем переведите взгляд с кружка на дальний объект и наоборот. Это упражнение тренирует ту самую аккомодационную мышцу, отвечающую за развитие близорукости. Когда вы смотрите вдаль — она расслабляется, на кружок — напрягается. Упражнения проводят в течение 25 — 30 дней. В первые три дня — по три минуты каждым глазом, в следующие 2 — 3 дня — по пять минут и затем — по семь минут каждым глазом. Всего проводят 3 — 4 курса упражнений с перерывами в 1 — 2 месяца.

Если ты близорук, изволь соблюдать и правила гигиены зрения. При прогрессирующей близорукости необходимо, чтобы на

ной работы приходилось не менее 5 минут отдыха. При миопии высокой степени надо сократить время зрительной работы до 20 минут, а время отдыха увеличить до 10 минут.

— Сегодня можно подобрать любые очки, выбрать модную, удобную оправу. Не хочешь очки — медицинские центры наперебой предлагают мягкие контактные линзы. Однако, риску предположить, что мечта каждого «очкарика» — пожить без очков. Что вы думаете по поводу хирургической коррекции близорукости?

— Если вы имеете в виду довольно распространенные операции на роговой оболочке (так называемые «насечки»), то они оправданы далеко не всегда. Дело в том, что эти операции не предупреждают прогрессирования близорукости. Печально то, что врачи-офтальмологи не всегда предупреждают об этом. После таких операций нередко возникают функциональные неудобства, а иной раз и серьезные осложнения. Поэтому их можно проводить только при весьма узких показаниях — и уж, во всяком случае, не просто потому, что хочется снять очки.

— И что же делать?

— В стране широко применяются операции по укреплению заднего полюса глаза. Одна из таких операций предложена нашим институтом. С помощью биологических тканей хирурги создают как бы механический «каркас» для глазного яблока, который не позволяет ему удлиняться. Однако такие операции сложны, и детям практически не делают.

Поэтому мы искали новый принцип, новый метод, заменяющий хирургическое вмешательство. Нашли — и назвали ИСУ: инъекция склероукрепляющая. Не буду утомлять описанием процедуры, скажу лишь, что занимает она три минуты, делается амбулаторно. Результат — у подавляющего большинства больных близорукость приостанавливается. Сегодня метод ИСУ запатентован уже во многих зарубежных странах.

— Во многих изданиях можно найти рекламу, обещающую вернуть зрение в считанные секунды. Вы этому верите?

— Реклама, особенно медицинская, вещь далеко не безобидная. Подозреваю, что вы имеете в виду некое лечение лазером. Действительно, лазер широко применяется в медицине, в том числе в офтальмологии. Но провозгласить лазерный луч всемогущим, способным возвращать зрение налево и направо, может лишь безграмотный или безответственный врач. От души желаю вам и вашим читателям не доверять свое здоровье ни тому, ни другому.

Беседу вел

Ольга ГАНЕЕВА