

СОВЕТУЕТ ВРАЧ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГЛАЗАХ

На вопросы мюнхенского журнала «Бунте» отвечает
профессор Томас НОЙХАНН

- Почему у одних людей хорошее зрение, а у других — плохое?
- Это предрасположенность, унаследованная от родителей и более далеких предков. Против плохого зрения — близорукости или дальнозоркости — не существует профилактики, его невозможно предотвратить.
- Вредит ли глазам чтение в потемках?
- Это широко распространенное заблуждение. Во время чтения при слабом освещении сильнее напрягаются глаза, но никакого вреда им это не причиняет. Это как фотографирование в темноте: получаются слабозаксонируемые кадры, но фотоаппарат не выходит из строя.
- Верно ли, что чрезмерное напряжение глаз вызывает головную боль?
- Да, такое возможно. Кроме того, напряжение зрения может приводить к пересыханию глаз или к временной потере четкости зрительного восприятия.
- Можно ли испортить зрение перед телевизором или компьютером?
- Нет, глазам это не вредит. В том, что многие секретарши страдают сухостью глаз и, соответственно, ухудшением зрения, виноват сухой воздух из кондиционера в офисе, а не экраны.
- Повинно ли солнце в том, что у многих людей ухудшается зрение?
- Нет. Но если прямо смотреть на солнце — например, наблюдая за солнечным затмением, — то можно получить ожог роговицы.
- Вредит ли глазам «озоновая дыра»?
- В принципе да. Но только там, где озоновый слой действительно истончен и земля подвергается мощному ультрафиолетовому излучению. Оно-то и может навредить глазам.
- Значит, всем нам нужно носить темные очки?
- Нет. Солнцезащитные очки в городе — скорее украшение, чем защита. Действительно важное значение они имеют, пожалуй, лишь в горах, где чрезмерно яркий солнечный свет усиливается эффектом отражения от снега.
- Так можно ли вообще хоть как-то защитить глаза?
- Конечно. Любые очки защищают, к примеру, от механических повреждений. Кроме того, не следует смотреть на солнце или на сварочные работы. И, разумеется, обследоваться у глазного врача при возникновении любых проблем со зрением. А если вам за 40, то просто необходимо не реже, чем раз в два года, проверять внутриглазное давление, это позволит предупредить развитие глаукомы.
- Что такое глаукома и что такое катаракта?
- Глаукома — это болезненное повышение внутриглазного давления, приводящее к повреждению зрительного нерва. Каждый пятый случай слепоты вызван именно глаукомой. Поначалу болезнь развивается бессимптомно и распознать ее можно только путем измерения глазного давления. Лечение же может быть либо медикаментозным, либо оперативным. При катаракте происходит помутнение хрусталика, вызванное естественным старением. Здесь единственный способ лечения — операция.
- Можно ли с помощью операции избавиться и от близорукости?
- Да. Современная лазерная технология позволяет уменьшить выпуклость сетчатой оболочки глаза и тем самым откорректировать ее преломляющую способность. Но эту операцию пока еще нельзя назвать рутинной. Она, к примеру, показана тем людям, кто по профессиональным причинам не может носить очки — скажем, летчикам или пожарным. Кроме того, 80-процентного положительного результата удается достичь лишь при близорукости 1,5—6 диоптрий. При более сильной близорукости успех не так велик.
- А можно ли оперировать дальнозоркость?
- Нет, это, к сожалению, невозможно. При дальнозоркости помогают очки или контактные линзы.
- Почему после 50 лет глаза начинают видеть хуже?
- Это естественно: после 50 начинается отвердение хрусталика, который уже не может выгибаться до уровня, обеспечивающего четкое зрительное восприятие на близком расстоянии. Приходится обзаводиться очками для чтения. Предотвратить это невозможно.
- А можно ли каким-то образом тренировать глаза, чтобы лучше видеть?
- Глаза — нет. Но можно тренировать концентрацию и быстроту зрительного восприятия. К примеру, Борис Беккер замечает направление отскока мяча от ракетки противника куда быстрее, чем теннисист-любитель. Поэтому следует говорить не о его лучшем зрении, а о скорости реакции.
- Идет ли на пользу зрению каротин или витаминные препараты?
- Нет. Витамин А помогает лишь при тяжелых авитаминозах, которые у нас практически не встречаются.
- Если прописаны очки, необходимо носить их постоянно?
- Да, если вам постоянно необходима высокая острота зрения. Зрение ваше, однако, не ухудшается, если вы не носите очки.
- А почему у всех младенцев глаза голубые?
- Цвет глаз зависит от пигментации радужной оболочки. У новорожденных же глаза голубые потому, что процесс образования пигмента начинается лишь через некоторое время. Так что голубой — это исходный цвет глаз.