

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Раздел ведет Ольга ГРИДАСОВА



Ничего люди не желают больше сохранить и ничего между тем меньше не берегут, чем собственную жизнь.

Жан де ЛАБРЮЙЕР

## Про зрение

На днях в Петербурге открылся новый научно-практический медицинский центр «Экзимер», где обещают при помощи современной лазерной технологии в считанные минуты избавить пациентов от дальнозоркости, близорукости и даже астигматизма. В России выполнено уже более 14 тысяч подобных операций, которые переносятся больными намного легче, чем, скажем, кератотомию по методу Святослава Федорова.

Но главный офтальмолог города профессор Юрий АСТАХОВ напоминает: коррекция зрения любым хирургическим путем — операция всего лишь косметическая, и каждый «очкарик» должен это помнить, принимая решение обратиться за помощью к хирургу.

Коррекцию зрения, когда роговая оболочка приобретает способность преломлять лучи так, чтобы они сходились в фо-

кусе на сетчатке, можно проводить разными способами. Первый — и самый обычный — поставить стекло перед сетчаткой (а говоря попросту — надеть на нос очки). Вторая возможность — положить на глаз контактную линзу. Можно изменить форму роговой оболочки — либо хирургическим инструментом (по методу Святослава Федорова), либо лазерным: срезается кусочек слизистой оболочки толщиной в 160 микрон, этот лоскутик словно бы откидывается и дальше уже на поверхности роговой оболочки работает лазер. Затем лоскутик ткани возвращается на прежнее место и быстро заживает.

Наконец, можно вложить линзу и внутрь глаза — сейчас в Москве, в центре Федорова, делают и такие операции.

Но каждый больной должен понимать, зачем он делает операцию по коррекции зрения.

Во имя чего? Что он от операции ожидает? Когда офтальмологи говорят, что они избавят вас от близорукости или дальнозоркости, они имеют в виду, что вы не будете носить очки. Но это не значит, что больной избавится от тех дистрофических процессов, которые идут внутри глаза. Если пациент после операции перестал носить очки, боксом или дельтапланеризмом ему заниматься все равно нельзя.

Поэтому перед операцией больному необходимо очень искренне поговорить с консультантом, а последний должен честно на все его вопросы отвечать.

Для профилактики глазных заболеваний, утомления глаз, улучшения зрения в Индии и Китае была разработана система упражнений — своеобразная гимнастика для глаз.

Вот некоторые из этих упражнений.

Сядьте поудобнее, голову держите прямо, взгляд направлен вперед. Таково исходное положение для всех упражнений.

1. Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение одной минуты направляйте это тепло в глаз.

2. Представьте, что на лбу нарисована точка, как у индусов, и старайтесь увидеть эту точку — приблизительно по 10 секунд 4 — 5 раз в день.

3. Закройте глаза и сделайте ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторите в обратном направлении. Движения нужно делать медленно, по 5 — 10 в каждом направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки,

откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

4. Вытяните правую руку перед собой. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем, не поворачивая головы и сопровождая ноготь взглядом, поверните руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение пять раз, используя и левую руку.

5. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее, как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и также медленно приведите ее в исходное положение. Повторите это упражнение 10 — 15 раз.

Если ваша работа связана с большой зрительной нагрузкой, гимнастику рекомендуется делать утром и вечером, а первые два упражнения и днем.