

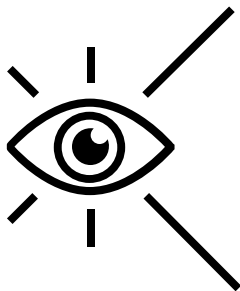


ЗДОРОВЬЕ РОССИИ
Ведущие врачи о здоровье



ЗДОРОВЬЕ РОССИИ. Ведущие врачи о здоровье

ТАТЬЯНА ЕЛИСЕЕВА,
кандидат медицинских наук, офтальмохирург



Отличное зрение



ЭКСМО

МОСКВА
2015

УДК 617.7
ББК 56.7
Е 51

Книга создана при участии *Ольги Копыловой*

Переиздание книги
«Я вижу = Я живу. Энциклопедия здорового зрения»

Елисеева, Татьяна Олеговна.

Е 51 Отличное зрение. Как восстановить остроту и отказаться от очков / Татьяна Елисеева. — Москва : Эксмо, 2015. — 224 с. : ил. — (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).

ISBN 978-5-699-78267-3

Автор этой книги, хирург-офтальмолог Татьяна Елисеева, утверждает, что хорошее зрение можно сохранить до глубокой старости, ведь все в наших руках. Следуя советам и рекомендациям доктора, вы сможете предупредить развитие многих зрительных аномалий, а также улучшить зрение при уже имеющихся заболеваниях. Самодиагностические тесты, приложенные к книге, помогут узнать о наличии того или иного заболевания, специальные зрительные гимнастики позволят вам поддержать и восстановить здоровье глаз при близорукости, катаракте и глаукоме, а специальные приемы массажа и рекомендации по питанию помогут улучшить остроту зрения, снизить нагрузку на глаза и расслабить их.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 617.7
ББК 56.7

© Елисеева Т.О., текст, 2011
© Новиков А.А., художественное оформление, 2015
© ООО «Метафора», 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-78267-3

Оглавление

НА ПРИЕМЕ У ОФТАЛЬМОЛОГА

Проверка остроты зрения	13
Таблицы Головина–Сивцева	14
Как проверяют остроту зрения, если человек не может прочитать даже первую строку таблицы?	14
Проверка остроты зрения с помощью авторефрактометра	17
Измерение внутриглазного давления	17
Игра на духовых инструментах повышает внутриглазное давление	18
Поле зрения в восьми меридианах	19
Исследование глазного дна	20
Подготовка к визиту к врачу	21

НАРУШЕНИЯ РЕФРАКЦИИ

Близорукость	23
<i>Офтальмогимнастика для коррекции близорукости</i>	25
Специальный массаж при близорукости	29
Дальнозоркость	30
Астигматизм	31
Пресбиопия — возрастное ослабление зрения	35

Лечение и коррекция аномалий рефракции	36
Очки, их изобретение	37
Как правильно подобрать очки	38
Уход за очками	43
Носить ли очки постоянно?	44
Солнцезащитные очки	44
Снежная болезнь	45
Контактная коррекция зрения	47
Коррекция зрения без очков, или ночные линзы	47
Мягкие контактные линзы	49
Хирургические операции при аномалиях рефракции	54
Лазерная коррекция зрения	55
Фоторефракционная кератэктомия	57
ЛАСИК (лазерный кератомилез)	57

БОЛЕЗНЬ УСТАВШЕГО ХРУСТАЛИКА.

КАТАРАКТА

Виды катаракты	61
Как изменяется зрение при катаракте?	63
Витаминовые капли	65
Хирургические операции	65
Виды искусственного хрусталика	67
На какой стадии развития катаракты ее лучше удалить?	69
Виды операций при катаракте	69
Осложнения после операций по удалению катаракты	71
Проблемы, которые могут возникнуть после операции	72

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вторичная катаракта	73
Как жить после операции	74
Как закапывают капли	79
Изменение цветоощущения	81

ГРОЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ — ГЛАУКОМА

Многоликая глаукома	83
Глаукома: опасные симптомы	84
Первичная открытоугольная глаукома	85
Кто в группе риска?	86
Почему повышается внутриглазное давление?	88
Чем опасно повышение внутриглазного давления?	89
Коварство глаукомы без боли	90
<i>Результаты обследования при глаукоме</i>	92
Загадочная глаукома при нормальном давлении	92
Лечение глаукомы	93
Снижаем внутриглазное давление	93
Лазерное лечение	94
Хирургические операции	94
<i>После операции</i>	95
Массаж век и бровей при глаукоме для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости	98
1. Массаж век	98
2. Массаж бровей	98
3. Массаж под бровями	98
Массаж верхнего века	99

Образ жизни при глаукоме	100
Питание при глаукоме	104
ВОЗРАСТНАЯ ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ	
Свет: друг или враг?	105
Почему развивается возрастная макулярная дегенерация	107
Сухая и влажная формы возрастной макулярной дегенерации	108
Симптомы возрастной макулярной дегенерации	109
Лечение возрастной макулярной дегенерации	113
Килограмм черники или одна таблетка?	113
Пептидные биорегуляторы — инъекции против дистрофии сетчатки	115
Лазерная терапия при возрастной макулярной дегенерации	116
Новые технологии лечения	117
Как предупредить развитие возрастной макулярной дегенерации	118
Цинк и морковь в профилактике возрастной макулярной дегенерации	119
ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ОПЕРАЦИЙ	
Причины ухудшения зрения	121
Постоянная нагрузка на глаза	121

Никотин сужает сосуды — зрительный нерв погибает	122
Дети и подростки — в группе риска	122
Как помочь глазам выдержать нагрузку	123
Контролируем зрительную нагрузку	124
<i>Правила освещения при чтении</i>	<i>127</i>
<i>Если вы за рулем</i>	<i>128</i>
<i>Как детям учить уроки</i>	<i>129</i>
<i>Как работать за компьютером</i>	<i>130</i>
<i>Учимся смотреть телевизор</i>	<i>133</i>
 ФИТОТЕРАПИЯ И ФИТОДИЕТОЛОГИЯ	
Как витамины влияют на зрение	137
Витамин А поможет ночному зрению	139
Витамины группы В против катаракты и глаукомы	139
Недостаток витамина С способствует развитию катаракты	143
Витамин Е против возрастной дальнозоркости	143
Принимайте витамины комплексно	144
Микроэлементы и зрение	144
Рыбная диета для хорошего зрения	145
Железо, фосфор, сера	145
Цинк и медь	147
Кальций: не только для костей	148
Калий: не только для сердца	149
Дефицит марганца компенсирует недостаток солнечного света	149
Какую пищу любят глаза	149

Морковь и черника — природные лекарства для зрения	151
Зеленый чай против глаукомы	152
Лечебные ягодные чаи и отвары для глаз	152
Лечебный чай из рябины при близорукости	152
Лечебный отвар из брусники при близорукости и дальнозоркости	153
Настой из плодов шиповника	153
Чай из листьев черной смородины	153
Настой из земляники	153
Чай из облепихи при атрофии зрительного нерва	153
Настой из лимонника при пресбиопии	153
Настой из одуванчика	153
Отвар из крапивы при поражении зрительного нерва	154
Настой пустырника для улучшения зрения	154
Сок алоэ при атрофии и неврите зрительного нерва	154
Настойка из барбариса при ячмене	154
Компрессы и примочки при воспалении глаз	154
Компресс из листьев липы	155
Компресс из цветков ромашки	155
Примочки из календулы	155
Примочка из картофеля	155
Примочки из травяного сбора, вариант 1	155
Примочки из травяного сбора, вариант 2	156
Биологически активные добавки для глаз	156
Атлант-ива	158
Антоксин-макси	159
Антоксинат-люкс	159

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вита-спирулина</i>	160
<i>Вита-черника</i>	160
<i>Миртикам</i>	161
<i>Нутроф тотал</i>	162
<i>Окувайт лютеин</i>	162
<i>Стрикс форте</i>	163
<i>Стрикс кидс (для детей)</i>	164
<i>Тыквейнол</i>	165
<i>Эйфитол</i>	166

ОФТАЛЬМОГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Комплекс упражнений для расслабления глаз	168
<i>Упражнения с накладыванием ладоней на глаза</i>	168
<i>Психологический пальминг</i>	169
Техника избавления от светобоязни для расслабления глаз	174
Тренинг для шести глазных мышц	175
Поддерживающий комплекс для улучшения питания глаз	179
<i>Массаж век</i>	181
<i>Массаж наружных углов глаз</i>	181
Восстановление зрения по методике Э.С. Аветисова	181
Гимнастика для коррекции близорукости	182
Комплекс офтальмогимнастики при глаукоме	186
ВИДЫ СПОРТА, ПРОТИВОПОКАЗАННЫЕ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ	189

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА СТИМУЛИРУЮТ ЗРЕНИЕ

Комплекс упражнений для позвоночника «антиспазм»	191
Упражнения для шеи	191
Упражнения для плечевого пояса	193
Упражнения для пояснично-грудного отдела позвоночника	195

МАССАЖ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

Лечебный массаж	198
Рефлекторный массаж	199
Точечный массаж (акупрессура)	199
Техника выполнения точечного массажа	201
Релакс-массаж после чтения	202
Массаж шеи для повышения остроты зрения	203
Массаж глаз и бровей при глаукоме и катаракте	204
Точечный массаж для снятия усталости глаз	206
Специальный точечный массаж при близорукости	207
Массаж ушных раковин для восстановления зрения	208

ГИДРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Комплекс, основанный на контрасте температур	212
Водная дыхательная гимнастика при аномалиях рефракции	214
Популярные вопросы	215
Алфавитный указатель	218

НА ПРИЕМЕ У ОФТАЛЬМОЛОГА

По-гречески глаз — *ophthalmos*, а по-латыни — *oculus*, поэтому врача, специалиста по глазным болезням, называют и офтальмологом, и окулистом.

Человек может прожить всю жизнь и ни разу не обратиться за помощью к врачам некоторых узких специальностей, но обязательно еще в молодые годы или в среднем возрасте придет к офтальмологу. Что же произойдет на приеме? Что врач обязательно проверит при осмотре?

Проверка остроты зрения

Обычно самое первое исследование при визите к окулисту — проверка остроты зрения. С него начинается прием. Оно бывает не таким простым, как кажется на первый взгляд, если имеется аномалия рефракции.



Нормальной остротой зрения является способность глаза различать отдельно две светящиеся точки под углом зрения в 1°.

Сегодня, как правило, остроту зрения проверяют, определяя мельчайшие объекты (чаще всего черные на белом), которые могут восприниматься глазом, а вот в Древнем Риме ее проверяли по звездам. Если человек различал две маленькие звездочки в созвездии Большой Медведицы, он мог стать легионером.

Таблицы Головина–Сивцева

В нашей стране остроту зрения чаще всего определяют с помощью таблиц Головина–Сивцева. При составлении таблиц использована определенная зависимость между величиной видимого предмета и расстоянием, на котором находится пациент. Исследование проводится с расстояния 5 метров.

В данных таблицах каждый ряд отличается от следующего на 0,1 остроты зрения. Нормальная острота зрения (врачи часто называют такое состояние стопроцентным зрением) обозначена как 1,0. При этом пациент читает 10-ю строку таблицы. Некоторые люди с особенно зоркими глазами могут читать 11-ю строку и даже последнюю, 12-ю.



ТЕСТ № 1. Проверьте свое зрение. Таблица Головина–Сивцева (см. стр. 15)

Повесьте таблицу на стену так, чтобы она оказалась у вас перед глазами. Сядьте на расстояние 5 метров от нее. Читайте буквы таблицы начиная с верхней строки. Каждый ряд букв отличается от последующего на 0,1 остроты зрения. Если у вас нормальная острота зрения, вы спокойно сможете прочитать 10-ю строку. У вас особенно зоркие глаза? Значит, вы сумеете прочитать и 11-ю, и даже 12-ю строки таблицы Головина–Сивцева. Попробуйте!

Как проверяют остроту зрения, если человек не может прочитать даже первую строку таблицы?

При некоторых заболеваниях пациент не может прочитать с 5 метров и первую строку. Тогда ему предлагают считать пальцы руки врача, показанные на темном фоне с более близкого расстояния. Если человек не может определить число пальцев, врач с помощью луча света проверяет правильность определения им того направления, откуда светит источник (сверху, снизу, справа, слева).



ТЕСТ № 2. Карманная таблица для проверки зрения

Ш Б	ОСТРОТА ЗРЕНИЯ
М Н К	0,1
Ы М Б Ш	0,2
9 8 3 Е Ш Э Х О О	0,3
7 4 2 8 Э Ш П О Х О	0,4
8 3 6 9 5 П Е Э Х О Х	0,5
3 5 6 8 4 7 Ш Е П О Х О	0,6
6 3 4 7 5 8 Э Ш Э Х Х О	0,7
4 2 8 3 6 5 Ш П Е Х О О	0,8
3 7 4 2 8 8 Е Ш П О О Х	0,9
	1,0

В норме глаз должен читать все строчки. При наличии нарушений рефракции и полной коррекции их очками или линзами глаза также должны видеть все 10 строчек. Если читаются не все строчки, стоит обратиться к окулисту для выявления причин снижения зрения.

Если вы читаете самую последнюю строчку, то ваше зрение считается 100%-ным (острота зрения = 1,0).

Соответственно, если читаете только первую строчку, то острота зрения определяется как 10% от нормы (острота зрения = 0,1). То есть ваша острота зрения определяется количеством прочитанных строчек. Таким же образом можно определить зрение в очках, другими словами – насколько ваши очки вам подходят.

