

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

# ЗРЕНИЕ

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ ВРАЧЕЙ

«ПОСОВЕТУЙТЕ,  
ДОКТОР!»

**ОФТАЛЬМОЛОГИЯ:  
ВСЕ САМОЕ  
НОВОЕ И  
ЭФФЕКТИВНОЕ**



Москва  
2016

УДК 617.7  
ББК 56.7  
К65

**Копылова, Ольга Сергеевна.**

К65      Зрение. Советы и рекомендации ведущих врачей / Копылова О.С. – Москва : Эксмо, 2016. – 192 с.

ISBN 978-5-699-73804-5

Знаменитый офтальмолог Уильям Бейтс писал, что многие заболевания глаз связаны прежде всего с неправильной работой глазодвигательных мышц: нужно поддерживать их в тонусе и при этом регулярно расслаблять. Основываясь на идеях Бейтса, известный российский офтальмолог Олег Панков разработал систему восстановления зрения. Его идеям сегодня следуют многие прогрессивные врачи, которые делают все возможное, чтобы их пациенты избежали операции на глаза.

В этой книге вы найдете информацию о современных методах лечения близорукости, дальнозоркости, катаракты, глаукомы, отслойки сетчатки и других заболеваний, эффективные тренировки для глаз.

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

© Копылова О.С., текст, 2014  
© ООО «Метафора», 2014  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2016

ISBN 978-5-699-73804-5

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи «Радио России» «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13.10 до 14.00 по московскому времени.

За годы своего существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились своими рекомендациями со слушателями мэтры отечественной медицины, в том числе:

**Адамян Лейла Владимировна** — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В. И. Кулакова;

**Акчурин Ренат Сулейманович** — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса;

**Байбарина Елена Николаевна** — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

**Богородская Елена Михайловна** — д.м.н., проф., директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

**Бойцов Сергей Анатольевич** — доктор медицинских наук, профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

**Бокерия Лео Антонович** — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

**Веселкин Николай Петрович** — ученый-физиолог, доктор биологических наук, профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии имени И.М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

**Гинтер Евгений Константинович** — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

**Готье Сергей Владимирович** — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. акад. В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

**Дземешкевич Сергей Леонидович** — кардиохирург с мировым именем, доктор медицинских наук, профессор, директор Российского научного центра хирургии им. акад. Петровского;

**Каприн Андрей Дмитриевич** — доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института имени П.А. Герцена;

**Карамов Эдуард Владимирович** — ученый-вирусолог с мировым именем, доктор биологических наук, проф., руководитель лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского и лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

**Козловская Инесса Бенедиктовна** — создатель Школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

**Коновалов Александр Николаевич** — знаменитый нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор Института нейрохирургии имени академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

**Краснопольский Владислав Иванович** — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

**Кубышкин Валерий Алексеевич** — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

**Медведев Святослав Всеволодович** — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

**Медведева Ирина Васильевна** — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

**Насонов Евгений Львович** — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

**Неробеев Александр Иванович** — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

**Пискунов Геннадий Захарович** — член-корреспондент РАН, зав. кафедрой оториноларингологии Российской медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

**Покровский Анатолий Владимирович** — академик РАН, Президент Российского общества ангиологов и

сосудистых хирургов, президент Европейского общества по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

**Рошаль Леонид Михайлович** — доктор медицинских наук, профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

**Сухих Геннадий Тихонович** — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. Кулакова;

**Терновой Сергей Константинович** — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

**Хубутия Анзор Шалвович** — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи имени Склифосовского;

**Чазова Ирина Евгеньевна** — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии имени Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии;

**Чучалин Александр Григорьевич** — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

**Шабалин Владимир Николаевич** — академик РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра;

**Янковский Николай Казимирович** — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики имени Вавилова, член Всемирного совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать свои вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей — диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления — гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

*Это продолжающаяся серия — следите за новинками!*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление к книге ..... 13

### ГЛАВА 1

**Как поддерживать зрение  
в хорошем состоянии** ..... 15

Тренировка и результат ..... 15

    «Ленивый» глаз ..... 16

Как читать и работать на компьютере ..... 17

Как смотреть телевизор с пользой для глаз ..... 18

Ежедневный комплекс упражнений  
для сохранения зрения ..... 20

Профилактика заболеваний глаз ..... 23

Как тренировать глаза, читая книги ..... 27

Как работать на компьютере без вреда  
для глаз ..... 28

Питание для глаз ..... 30

БАДы, черника и другие рекомендации ..... 31

Вопросы — ответы ..... 32

Тесты ..... 33

*Диагностический тест* ..... 33

*Тест Амслера на выявление проблем с сетчаткой* ..... 39

## ГЛАВА 2

### **Восстановление зрения по методу Панкова** ..... 41

Роль света в методике Олега Панкова ..... 42

*Созерцание солнца для улучшения зрения* ..... 44

*Польза и вред света* ..... 48

Заболевания глаз, коррекция зрения, гигиена зрения .. 50

*Тренинг с книгой* ..... 52

*Просмотр телевизора в отраженной поверхности* .... 53

Тренировочные игры для глаз ..... 53

*Играйте в теннис цветными шариками!* ..... 54

Вопросы — ответы ..... 55

## ГЛАВА 3

### **Возраст и зрение: симптомы и методы коррекции** ..... 59

Что такое возрастная пресбиопия  
и как с ней бороться ..... 60

Что такое глаукома ..... 61

*Операции при глаукоме* ..... 63

*Рецидив глаукомы после операции* ..... 64

Катаракта — когда оперироваться ..... 65

*Операция по замене хрусталика* ..... 66

*Как выбрать хрусталик* ..... 67

Отслойка сетчатки — как сохранить зрение ..... 68

Вопросы — ответы ..... 69

## ГЛАВА 4

### **Нарушение аккомодации: близорукость и дальнозоркость** ..... 84

Близорукость и видение .....	84
<i>Лазерная коррекция близорукости</i> .....	88
<i>Сильная близорукость и предстоящие роды</i> .....	90
<i>Детская близорукость. Советы родителям</i> .....	91
Как корректировать зрение вдаль .....	95
<i>Гидрогимнастика для глаз</i> .....	96
Вопросы — ответы .....	97

## ГЛАВА 5

<b>Современные методы лечения заболеваний глаз</b> .....	103
«Линия прозрения» академика Федорова .....	105
Когда нужно обращаться к врачу .....	106
Яркие проявления типовых заболеваний глаз .....	107
Диагностика болезней по глазам .....	108
Лечение катаракты .....	109
Осложнения после операций по коррекции близорукости .....	111
Очки и контактные линзы .....	113
Вопросы — ответы .....	114

## ГЛАВА 6

<b>Новейшие методы коррекции рефракции</b> .....	120
Линзы против очков .....	120
Линзы и близорукость .....	122
Современные линзы и их преимущества .....	125
Кому показаны линзы .....	126

Линзы при астигматизме . . . . .	127
Могут ли работники аптек подобрать линзы? . . . . .	128
Зрение и головная боль. Скрытая дальнозоркость . . . . .	129
Как хранить линзы правильно? . . . . .	130
Что такое офисный синдром . . . . .	131
Линзы и поле зрения . . . . .	132
Вопросы — ответы . . . . .	132
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	
Тренировка глаз во время чтения . . . . .	138
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>	
Тренировочные кроссворды для глаз . . . . .	155
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b>	
Тренировочные кроссворды в рисунках . . . . .	162
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b>	
Лабиринты для глаз . . . . .	169
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5</b>	
Медцентры в Москве и Санкт-Петербурге . . . . .	172
Алфавитный указатель . . . . .	176

## ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ

Первый закон зрения гласит: когда глаз перемещается — он видит. Природа изобрела глаза именно для того, чтобы человек ими пользовался. Наш древний пращур подолгу высматривал добычу на горизонте и мог легко подстрелить птицу, парящую высоко в небе. Сегодня же все наоборот — современные оптические приборы позволяют без труда увидеть как на ладони то, что расположено за тысячу километров от нас.

Мы часами сидим, не отрывая глаз от компьютера или телевизора, и подолгу читаем, уткнувшись носом в книгу, тем самым перегружая зрение при работе вблизи. Природа жестоко мстит нам за это: чем цивилизованнее страна, тем больше ее граждан носит очки.

Нагружать и тренировать глаза необходимо. Однако нагрузка на зрение должна быть адекватной. Наш современник практически перестал пользоваться глазами для рассматривания предметов вдали. Как же восстановить нарушенный баланс и улучшить зрение? Каким образом современному человеку, чья жизнь уже невозможно представить без книг и мониторов, не отказываясь от благ цивилизации, изыскать резервы для восстановления зрительных функций? Как вести профилактику офтальмологических заболеваний? Какие существуют современные методы диагностики и лечения заболеваний

глаз? Можно ли и каким образом восстановить зрение? Как бороться с возрастными нарушениями зрения? Если у вас имеются такие заболевания, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм, если вы вынуждены носить очки или линзы и у вас возникают какие-то проблемы с их использованием, как их правильно подобрать?

В этой книге мы рассмотрим все актуальные вопросы, которые возникают у людей, имеющих какие-либо нарушения зрения либо желающих эти нарушения предотвратить. Наши консультанты — ведущие российские специалисты-офтальмологи.



# ГЛАВА 1

## Как поддерживать зрение в хорошем состоянии

Почему растет заболеваемость? В одной из программ «Посоветуйте, доктор!» об этом рассказала к.м.н., старший научный сотрудник кафедры офтальмологии Российского государственного медицинского университета, офтальмохирург Татьяна Олеговна Елисеева. Эта кафедра расположена на базе 15-й московской городской больницы.

Сегодня наблюдается колоссальный рост офтальмологических заболеваний. По данным ВОЗ, во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 39 миллионов поражены слепотой и 246 миллионов имеют пониженное зрение.

Около 90% имеющих нарушения зрения живут в странах с низким уровнем дохода. 82% людей, страдающих слепотой, входят в возрастную группу 50 лет и старше. На глобальном уровне основной причиной нарушений зрения являются нескорректированные аномалии рефракции, а в странах со средним и низким уровнем дохода — катаракта.

### ТРЕНИРОВКА И РЕЗУЛЬТАТ

У современного человека страдают, как правило, те органы, которые не задействованы полностью. Ну, например, у женщин часто встречаются проблемы