

КАК БОРОТЬСЯ С ДАЛЬНОЗОРКОСТЬЮ?

В возрасте после 40 многие из нас замечают, что глазам все сложнее становится выполнять мелкую работу, а читая газету, приходится отодвигать ее все дальше и дальше, чтобы различить текст. Причина тому – возрастная дальнозоркость, или пресбиопия, как говорят врачи. Является ли это состояние заболеванием и можно ли его предотвратить или вылечить?

НЕ В ФОКУСЕ

Многие пациенты, почувствовав первые признаки пресбиопии, жалуются: вот, мол, «посадил» себе зрение компьютером или книгами. На самом деле пресбиопия – вовсе не болезнь. Это естественный процесс, который происходит с организмом по мере возрастных изменений. От чего же глаза начинают видеть хуже?

Многим известно, что важную роль в строении глаза играет хрусталик. Это биологическая линза, которая фокусирует световые лучи на сетчатке – за счет этого мы можем видеть предметы на разном расстоянии. Со временем хрусталик уплотняется и теряет былую эластичность, а связки и мышцы, которые его окружают, начинают ослабевать. В результате таких изменений снижаются аккомодационные возможности нашего зрения – то есть утрачивается способность рассматривать предметы на разном расстоянии. Развивается так называемая возрастная дальнозоркость – человек лучше видит предметы, расположенные вдаль, и хуже те, что вблизи. Ор-

ганизм каждого из нас индивидуален, а потому у кого-то этот процесс начинается в 40, у кого-то в 50, а у кого-то уже в 30.

МИНУС НА ПЛЮС – БУДЕТ НОЛЬ?

На самом деле стопроцентное зрение и смолоду имел не каждый. У кого-то дальнозоркость была врожденной, а кто-то с детства носил очки, страдая близорукостью или, хуже того, астигматизмом. Как меняется зрение тех, у кого оно и раньше не было идеальным?

Те, кто шел по жизни с «плюсом», рискуют получить пресбиопию раньше – лет после 35, нежели те, у кого был «минус». Поэтому близоруким пациентам в этом смысле повезло чуть больше. Часто люди с близорукостью интересуются: а не компенсируется ли в дальнейшем их «минус» «плюсом», что в итоге даст улучшение зрения? К сожалению, нет: те, кто ранее страдал миопией (близорукостью), также «познакомятся» с пресбиопией, но, скорее, чуть позже, и симптомы будут менее выражены, нежели у изначально дальнозорких пациентов.

РЕКЛАМА ПРЕДЛАГАЕТ МНОГОЕ

Некоторые пациенты пытаются активно противостоять наступающим изменениям зрения: пробуют различные виды гимнастики для глаз, принимают БАДы или витамины, едят в больших количествах чернику и морковь... Давайте разберемся, какие из этих методов могут принести пользу, а какие бесполезны:

- ✓ Никакими каплями, таблетками и народными методами исправить пресбиопию нельзя. Это естественный возрастной процесс. Однако порой люди так верят, что можно победить дальнозоркость с помощью волшебной таблетки, что некоторые врачи идут им навстречу и дают эту таблетку, рассчитывая либо на эффект плацебо, либо на премию аптеки за план от продажи препаратов.
- ✓ Интернет также кишит предложениями всевозможных чудосредств из серии «как читать без очков до старости». И, кстати, нередко продают их за очень большие деньги. Верить или нет – думаю, это очевидно.
- ✓ Зарядка для глаз – вещь неплохая и полезная: с помощью нее можно частично снять последствия переутомления или мышечный спазм. Но сделать что-либо с пресбиопией с помощью таких упражнений не получится.

Что реально можно сделать – заняться профилактикой и приостановить развитие процессов старения в органе зрения (в частности, в хрусталике), пересмотрев свое питание. Старайтесь включить в свой рацион продукты, содержащие витамины А, С, Е, группу витаминов В, РР (никотиновая кислота). Эти витамины содержатся в таких продуктах, как говяжья печень, яичный желток, черная смородина, шиповник, зелень, подсолнечное нерафинированное масло, сыр, яйца, баранина и другие.

Для стабилизации возрастных процессов необходимо также употреблять антиоксиданты, которых много в лесных и садовых ягодах, сухофруктах, инжире, красном луке, моркови, красном болгарском перце.

Для зрения также важны микроэлементы – цинк, медь, селен, хром, бета-каротин, лютеин, полифенолы, лютеины, а также такие вещества, как таурин, омега-3, полиненасыщенные жирные кислоты. Все эти вещества также могут содержаться в продуктах питания – таких как свежие овощи, фрукты, ягоды, морепродукты, различные виды зелени, орехи, а также в специализированных пищевых добавках.

ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕЛЬЗЯ, ИСПРАВИТЬ МОЖНО

Возрастное ухудшение зрения – процесс естественный, однако это не

значит, что с ним нужно смириться. На сегодняшний день существуют разные способы коррекции пресбиопии, и можно выбрать, какой больше подходит именно вам.

Самый популярный способ коррекции возрастной дальнозоркости – ношение очков с соответствующими диоптриями, в которых пациент может комфортно видеть на близком расстоянии. Со временем их оптическая сила может меняться, а некоторым пациентам с близорукостью или астигматизмом могут понадобиться две, а то и три пары очков. Конечно же, для многих это крайне неудобно. Один из вариантов – очки с бифокальными линзами, разделенными на две оптические зоны: верхняя – для взгляда вдаль, нижняя – для работы на близком расстоянии.

Для людей, которые ведут активный образ жизни и категорически не хотят носить очки, существуют другие способы коррекции. Один из них – мультифокальные контактные линзы, которые имеют несколько оптических зон и позволяют видеть хорошо и на дальнем расстоянии, и вблизи. Такой способ коррекции требует привыкания и больше подходит более молодым пациентам. Связано это с определенными неудобствами в использовании, а также с тем, что у возрастных пациентов может наблюдаться дисфункция продукции слезной жидкости, при которой ношение линз будет вызывать дискомфорт.

Для людей, которые не готовы носить ни очки, ни линзы, существуют хирургические способы коррекции зрения. Один

из них – технология ПресбиЛАСИК, когда человеку формируют мультифокальную линзу из его собственной роговицы. С ее помощью он видит и вблизи, и вдали. Это не больно, не требует специальной подготовки и долгой реабилитации: уже на следующий день пациент начинает видеть хорошо. Минусом данного метода является то, что он имеет противопоказания: отслойка сетчатки, катаракта, глаукома, дистрофия сетчатки. Кроме того, данная методика не предотвращает возрастных изменений в хрусталике. То есть, если со временем в хрусталике появляются помутнения – образуется катаракта, качество зрения заметно снижается. В этом случае пациенту показана хирургическая замена хрусталика.

Рефракционная замена хрусталика на искусственный (ИОЛ – интраокулярная линза) – наиболее эффективный и практичный метод лечения пресбиопии и начальной катаракты на сегодняшний день. Современные, так называемые мультифокальные ИОЛ имеют несколько фокусов и позволяют видеть как вдаль и на среднем расстоянии, так и вблизи. Этот метод показан возрастным пациентам с диагнозом «катаракта», а также тем, у которых дальнозоркость сочетается с близорукостью (в том числе и высокой степени), а также при наличии врожденной дальнозоркости и высоких степеней астигматизма.

Юрий ГУСЕВ, врач-офтальмолог, доктор медицинских наук.