

# ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ – НЕ ПРИГОВОР

*Если вам за сорок и при чтении газеты, книги, изучении меню в ресторане или ценника в магазине вы не очень хорошо видите мелкие буквы, а также не можете на близком расстоянии рассмотреть маленькие предметы, скорее всего, у вас пресбиопия – заболевание, в народе более известное под названием «возрастная дальнозоркость». Хотя как специалист по диагностике и лечению глазных болезней считаю не совсем верным относить ее к заболеваниям. Скорее, это просто состояние глаз, характерное для большинства людей, достигших, красиво говоря, «бальзаковского возраста». Не случайно же пресбиопию еще иногда называют «старческим зрением».*

## ЗРЕНИЕ С «ФОКУСАМИ»

По медицинской статистике, к 40 годам у человека заметно ослабевает одна из главных функций глаза – аккомодация, или, на бытовом языке, способность четко видеть разноудаленные предметы, то есть «наводить» резкость (фокус) на объект на любом расстоянии. При этом чем ближе расположен предмет, тем больше усилий затрачивает глаз для фокусировки. Более же далекие объекты (находящиеся от смотрящего на расстоянии дальше одного метра) не вызывают значительного зрительного напряжения.

Именно по этой причине человек, достигший «возраста пресбиопии», интуитивно отодвигает мелкий текст или предмет подальше от себя – насколько позволяет длина руки, чтобы стало легче сфокусировать взгляд и прочесть написанное (рассмотреть вещь). Но когда со вре-

менем и эта уловка перестает спасать, приходится обращаться за помощью к специалисту.

Во многом функция аккомодации обеспечивается хрусталиком – своеобразной линзой, проецирующей изображение предмета из внешнего пространства на сетчатку глаза. С возрастом эластичность хрусталика и сопряженных с ним мышц и связок ослабевает. Хрусталик становится более плотным, менее гибким и подвижным, а следовательно, уже не так четко может навести фокус на близко расположенные небольшие объекты (текст в книге).

## БЕЗ ПАНИКИ!

Что же делать при обнаружении у себя первых признаков «возрастной дальнозоркости»?

Во-первых, не паниковать! Это не ваша личная аномалия, а нормальное явление, развивающееся с течением жизни у лю-

бого человека вследствие ежедневной активной эксплуатации глаз.

Во-вторых, принять к сведению, что первостепенное значение имеет зрительная нагрузка вблизи. Если она у вас зашкаливающая (например, вам по долгу службы приходится много «общаться» с компьютером, планшетом, смартфоном или просто большим объемом печатных и письменных текстов), не стоит тянуть с визитом к специалисту и дожидаться развития симптомов зрительной перегрузки (покраснение глаз и резь в них, слезотечение, двоение и другие неприятные ощущения).

В-третьих, понять и принять тот факт, что данное состояние не лечится медикаментозно: капли, таблетки и БАДы не помогут! Поэтому не нужно изучать рекламу и прочесывать Интернет в поисках чудотворных препаратов. Всегда есть риск нарваться на шарлатанов и мошенников, готовых ради наживы продать вам все, что угодно. В лучшем случае вы не получите никакого эффекта в отношении данной проблемы, в худшем – заработаете осложнения. Только специалист может предложить вам действенные варианты облегчения состояния.

Самое легкое решение – плюсовые очки для работы вблизи. Врач-офтальмолог подберет оптимальные, учитывая возраст, зрительную на-

грузку и индивидуальные особенности зрения. Поскольку есть много нюансов правильного подбора, о которых знает только специалист, не стоит самостоятельно заниматься этим вопросом и покупать «идеальные» очки в подземном переходе. Тем более что очки для работы вблизи бывают разные:

- **Монофокальные** – самые простые очки с линзами с одной постоянной преломляющей силой. Используются на здоровые глаза (либо поверх контактных линз), когда нужно временно поработать на близком расстоянии (компьютер, книга и прочее).

- **Бифокальные** – более сложные очки с двумя оптическими зонами, то есть в них совмещаются две линзы с разной преломляющей способностью: например, одна для близи (30-40 см), вторая для дали (более 1 м) либо для среднего расстояния (50-70 см). Такими очками удобно пользоваться, когда имеется одновременно несколько условий для зрительной работы (скажем, писать отчет за столом и тут же делать что-то за компьютером) и необходимо быстро переводить взгляд с бумаги на экран без потери четкости видения. Бифокальные очки заменяют двое простых монофокальных, предназначенных для разных фокусных расстояний.

- **Мультифокальные** – еще более сложные очки,

где особым образом совмещаются несколько линз с разной преломляющей способностью. В зависимости от индивидуальных особенностей зрения и с учетом требуемой зрительной нагрузки в таких очках может присутствовать до 10 разных оптических зон.

Аналогичным образом «работают» и контактные линзы – среди них тоже бывают и монофокальные, и мультифокальные. Их подбором тоже должен заниматься врач-офтальмолог!

При наличии возрастной катаракты врач может предложить удаление хрусталика с установкой искусственной линзы с соответствующими диоптриями – то есть поместить мультифокальную линзу внутрь глаза, что позволит в дальнейшем обходиться без очков или контактных линз вблизи.

#### И ГЛАЗАМ

#### НУЖНА ТРЕНИРОВКА

Также при начальных (незначительных) зрительных расстройствах «вблизи» можно попробовать справиться с ними

с помощью аппаратных комплексов (физиотерапия, электростимуляция, рефлексотерапия, массаж шейно-воротниковой зоны) или специальных упражнений для глаз, тренирующих аккомодацию. Предлагаю взять на вооружение два из них, простых, но эффективных, цель которых – заставлять глаз «принудительно» фокусироваться на разном удаленных предметах.

**«Метка на стекле».** Нарисуйте или укрепите прямо на оконном стекле (или просто повесьте на стену рядом с рабочим местом) небольшую метку/наклейку и направляйте взгляд то на нее, то на далеко расположенные объекты (людей, мебель, машины, птиц, крыши домов). Важно не просто переводить взгляд, а задерживать фокус внимания на объекте и пытаться разглядеть его детально (5-10 секунд). Для одного раза достаточно 10 таких передвижений взгляда, повторять можно (и нужно!) несколько раз в день.

**«Календарик».** Упражнение для «ленивых» и тех, кому «всегда некогда».

Сидя за столом, возьмите в руку карманный календарик (визитку) и вытяните ее, расположив объект на максимальном расстоянии от глаз. В течение 5-10 секунд разглядывайте, что написано на календарике, затем сократите расстояние на 15 см, согнув руку в локте, и снова разглядывайте 5-10 секунд. Далее переместите объект так близко к глазам, как только возможно, чтобы не терять фокусировку и суметь прочитать слова или разглядеть детали картинки (также держите фокус 5-10 секунд). Прделавав все это, сделайте упражнение в обратную сторону: отодвиньте объект на среднее, а затем дальнейшее расстояние с фокусировкой взгляда по 5-10 секунд. Сделайте за один раз 10 подходов, повторите несколько раз в сутки.

Нужно помнить, что все упражнения на аккомодацию эффективны только при регулярном выполнении и соблюдении норм зрительной нагрузки вблизи! В этом смысле подбор очков для коррекции возникшего состояния, конечно, проще.

Однако нужно учитывать, что ухудшение зрения вблизи имеет тенденцию к прогрессированию, что может повлечь за собой периодическую смену очков или контактных линз на более сильные. В среднем очки в +1.0 диоптрию (дптр) восполняют среднюю зрительную нагрузку вблизи на срок до 7-10 лет.

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Итак, пресбиопия, или дальнозоркость, – состояние вполне рядовое. Поэтому бояться его наступления не нужно. Как и не нужно стыдиться обращаться по его поводу к врачу.

Важно также понимать, что одного универсального для всех решения этой возрастной проблемы нет – каждому человеку нужен индивидуальный подбор такого метода, который будет оптимален и эффективен в его конкретных жизненных и рабочих условиях.

**Любовь АМХАНИЦКАЯ,**  
врач-офтальмолог,  
кандидат  
медицинских наук.

## Иск

Буду признательна за любую весточку о судьбе моего отца – Андрея Васильевича Харченко. Папа родился в 1912 году в станице Засовской Краснодарского края. На фронт был призван в 1941 году. Пропал без вести в 1943-м в Брянских лесах.

После войны к моей маме приехал его однополчанин по фамилии Усиков. Он рассказал, что всегда ходил с папой в разведку, но в последний раз не смог пойти из-за ранения. Когда группа разведчиков, в которой был мой отец, подошла к расположению немецкой ча-

сти, раздалась страшные взрывы. Оказалось, отступив, немцы заминировали склады с боеприпасами и окрестность. Это был ад. Никто из разведчиков в тот день не вернулся обратно...

**Адрес: Манайниковой Вере Андреевне, 352570 Краснодарский край, Мостовский р-н, пгт Мостовской, ул. Урицкого, д. 154а.**

Мечтаю найти место захоронения моего дяди, Петра Федотовича Михно, 1920 года рождения. Дядя проживал в киргизском городе Кок-Янгак. На службу был призван Ок-

тябрьским райвоенкоматом Киргизии в октябре 1940 года. На фронте служил штурманом в 27-м отдельном авиазвене связи 6-го гвардейского кавалерийского корпуса. Освобождал Воронеж, в связи с чем был награжден орденом Красной Звезды. Участвовал в харьковской операции «Звезда». Пропал без вести в марте 1943 года.

Буду бесконечно благодарна за любую дополнительную информацию о судьбе дяди.

**Адрес: Мазурук Вере Николаевне, 723506 Кыргызстан, г. Ош, п/о № 9, до востребования.**