

Как сохранить глаза здоровыми?

Потеря зрения является одной из частых проблем для людей зрелого возраста. Болезни глаз коварны и длительное время могут никак себя не проявлять. А поэтому каждый уважающий себя человек, и особенно после сорока лет, должен посещать офтальмолога с целью проведения профилактических осмотров.

Глаз – это орган, внутри которого продуцируется жидкость. Для поддержания нормального баланса существует специальный «фильтр». Именно этот «фильтр» после сорока лет начинает «замусориваться» – лейкоцитами, продуктами жизнедеятельности. До сорока это еще не очень заметно, но после, а затем каждые три последующих года нужно регулярно измерять внутриглазное давление, чтоб не пропустить начало болезни. И если человек смотрит на фонарь или лампу и видит радужные круги, это уже свидетельствует о ненормальном глазном давлении – **глаукоме**.

Пройти диагностику можно в поликлинике, в кабинете доврачебного приема, в «оптике», где медики имеют лицензии на офтальмологическое диагностирование. Как показывает опыт, на 1000 профилактических тонометрий врачи обнаруживают 10 случаев первичной глаукомы. Если вовремя обнаружить болезнь, помогут глазные капли, чтобы не ослепнуть полностью. В случае запущенной болезни и когда уже человек жалуется на потерю зрения, оперативного вмешательства не избежать. Поэтому нужно помнить – от глаукомы люди слепнут, но развитие болезни можно существенно отсрочить или совсем предупредить, вовремя измеряя **глазное давление**.

Не менее важная проблема со зрением у людей преклонных лет – **катаракта**. Признаками болезни может быть снижение зрения, расплывчатость букв при чтении. Основным методом лечения катаракты – это современная хирургия. Самым прогрессивным считается метод факоэмульсификации с вживлением искусственного хрусталика. Успех операции достигает 90% – именно такой части больных медикам удается вернуть зрение. В настоящее время существует множество моделей искусственных хрусталиков, они дают возможность идеально видеть и вдаль, и вблизи.

Сегодня медики уверенно говорят, что проблема катаракты практически решена. По современной технологии операцию следует делать при незрелой катаракте. В противном случае, человеку невозможно вживить мягкий хрусталик, придется ставить жесткий, старой модели. Вот по этой причине важно вовремя обратиться к

специалистам и не откладывать на потом то, что необходимо сделать просто сегодня.

Еще одно «модное» заболевание – **синдром сухого глаза**, или зрительный компьютерный синдром. Наш глаз, работая в «естественном» режиме, делает движение веками (моргает) 20 раз в минуту. При этом 2 тысячи слезных желез смазывают роговицу. Но когда мы сосредоточенно смотрим на монитор, то глаз не совершает этих движений. Как следствие, глаз пересыхает, а мы страдаем от фолликулярного сухого конъюнктивита и чувствуем дискомфорт.

Чтобы помочь своим глазам, полезно закрыть их на 5-7 минут и расслабиться. При закрытых веках глаза полностью находятся во влажной камере, она питает роговицу и конъюнктиву. А вечером полезно сделать примочку. Для этого достаточно смочить полотенце в теплой воде и, отжав, наложить на закрытые глаза. Таким образом, мы прогреваем глазную мышцу, улучшаем кровоснабжение глаза.

Чтобы сохранить свои глаза здоровыми, а зрение острым на долгие годы, желательно придерживаться обычных правил. Наше тело любит отдыхать, и глаз тоже должен отдыхать. Для тела необходима зарядка, и зрение требует правильной тренировки. Поэтому полезно 1-2 раза в неделю играть в теннис, бадминтон, волейбол. Это – тренировка тела и гимнастика для глаз, поскольку игрок внимательно следит за движущимся предметом. Чрезвычайно полезно и плавание. У пловца активно двигается шея, усиленно работают сосуды головного мозга, и улучшается работа глазных мышц.

Тем, кто имеет проблемы со зрением, полезны утром «зеленые» салаты с капустой, луком, укропом, шпинатом, петрушкой. В салаты можно добавлять подсолнечное, кукурузное или оливковое масло. Всем без исключения и для лечения, и с целью профилактики еженедельно врачи советуют есть семейное мультивитаминное блюдо – борщ. Ведь в нем есть все – и жирорастворимые компоненты, и витамины, и микроэлементы.

Автор - **Андрей Макаров**

[Источник](#)