



В. В. Коваленко

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

Способность видеть — бесценный дар!

И его следует бережно хранить. Но в наше время зрительная нагрузка возросла многократно. Поэтому вопросы сохранения и улучшения зрения становятся как никогда актуальными. Как сберечь здоровье глаз до старости и что делать, если уже имеются заболевания? В книге описано устройство нашего органа зрения, рассказано, почему в нем возникают нарушения и что можно предпринять, чтобы как можно дольше сохранить глаза здоровыми.

Автор предлагает эффективные рекомендации по диагностике, профилактике и лечению различных заболеваний. Отдельно рассматривается такой вопрос, как коррекция зрения с помощью очков и линз, их преимущества и недостатки. Особое внимание уделяется зрительной гимнастике — всего 15 минут в день способны предотвратить многие проблемы.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2765-6



9 785991 027656

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6538-0



9 789661 465380

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

➔ В. В. Коваленко

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

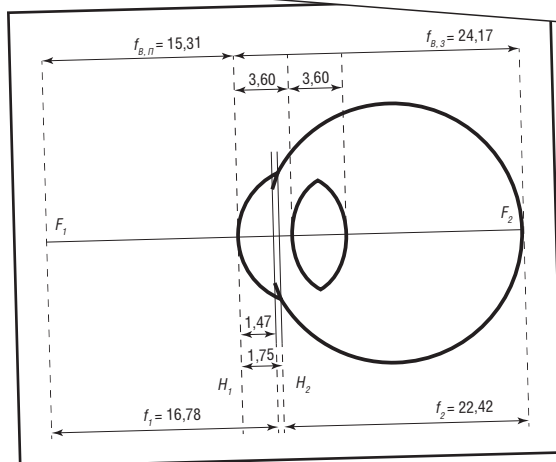
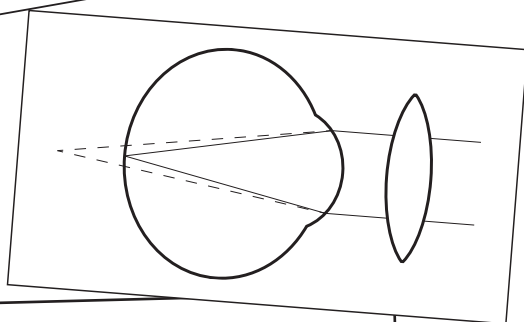
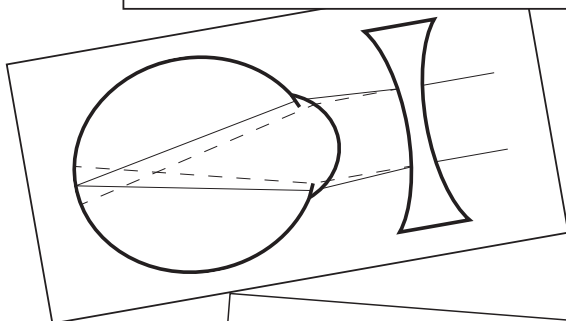
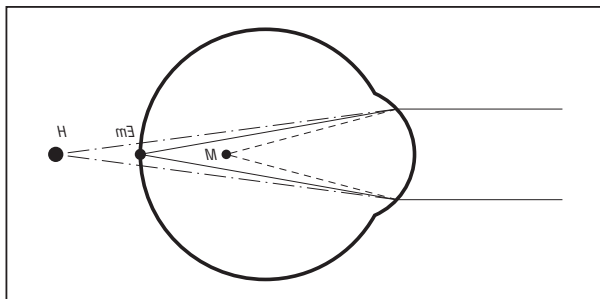
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЛИЗОРУКОСТИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ ГЛАУКОМЫ КАТАРАКТЫ

ВСЕГО 15 МИНУТ В ДЕНЬ!

Проверенные методы профилактики и лечения

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





В. В. Коваленко

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

КАК
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ БЛИЗОРУКОСТИ
ДАЛЬНОЗОРКОСТИ
ГЛАУКОМЫ
КАТАРАКТЫ

ВСЕГО 15 МИНУТ В ДЕНЬ!

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2014



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 617.7
ББК 56.7
К56



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Анастасия Крахмалева*

Популярне видання

Популярное издание

КОВАЛЕНКО Валентина Володимирівна

КОВАЛЕНКО Валентина Владимировна

Гарний зір

Хорошее зрение

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *О. В. Трефілова*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *К. В. Озерова*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Е. В. Трефилова*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Е. В. Озерова*

Підписано до друку 27.12.2013.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro».
Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 10000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 27.12.2013.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro».
Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 10000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-6538-0 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2765-6 (Россия)

- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014

Введение

Цель этой книги — рассказать вам, уважаемый читатель, по возможности просто и понятно то главное, что нужно знать человеку о своем органе зрения, чтобы сохранить способность четко и ясно видеть окружающий мир до глубокой старости. Я расскажу обо всех подводных камнях, которые могут поджидать на жизненном пути каждого из нас и нанести ущерб зрению. Потому что если вы знаете об опасности, то приложите все силы, чтобы избежать ее. «Praemonitus praemunitus», — гласит латинская пословица, что означает: «Предупрежден — значит вооружен». Потерять зрение не хочет никто. Без него мы, привыкшие видеть мир во всем его многообразии и многоцветии, станем беспомощными, как новорожденные котята.

А в том, чтобы уберечь зрение — свое и своих детей, — ваша роль очень велика. Да, у нас есть специализированные лечебные учреждения, где, случись что, вам окажут квалифицированную офтальмологическую помощь, будь то назначение и проведение медикаментозного лечения, специальные физические методы воздействия или оперативное вмешательство. Но уловить первые, ранние признаки надвигающейся опасности можете только вы сами. Если вы будете внимательно относиться к своему здоровью, понимая всю серьезность угрозы, то постараетесь обратиться за помощью как можно раньше и тем поможете врачам оказать вам медицинскую помощь наиболее эффективно. Ведь иногда счет идет не на недели и даже не на дни — на часы, и я расскажу вам об этом. Однако



и в менее опасных по своим последствиям случаях стоит своевременно обращаться за помощью, поскольку в медицине существует правило: чем раньше начато лечение, тем больше шансов на благополучное выздоровление. А самое лучшее, самое надежное — это, конечно, профилактика, и о ней мы будем говорить много и часто.

Все мы хорошо знаем простую истину: чтобы иметь хорошую физическую форму, надо свое тело постоянно тренировать. Точно так же и зрение. У новорожденного ребенка, например, оно совсем слабое, но с годами развивается и совершенствуется. Однако и взрослым нужно заботиться о поддержании и развитии своего зрения. Глаз сотворен для того, чтобы воспринимать свет. И нужно ему этот свет дать. Человек не создан сидеть в четырех стенах, ему необходимо пространство. Пребывание на природе, рассматривание различных и многообразных по размеру, форме и цветовой характеристике объектов очень полезно для зрительной функции. И вообще любая зрительная работа необходима для сохранения здоровья глаз. Вопрос в том, как правильно организовать эту работу и как не переуусердствовать со зрительной нагрузкой. Об этом мы тоже будем вести речь.

Всем известно, что, помимо заболеваний глаз, есть еще и нарушения самого зрения. Наиболее часто это случается у детей, особенно у школьников, которые начинают хуже видеть вдаль, и у людей 45—50 лет, которые утрачивают способность четко видеть на близком расстоянии. Конечно, проконсультироваться у врача-офтальмолога полезно (а вдруг это признак заболевания?), но искать помощь нужно в другом месте. Во всем цивилизованном мире уже несколько десятков лет функционирует оптометрическая служба. Формируется она и у нас.



Оптометрия — это наука о зрении человека и путях его коррекции и лечения оптическими средствами. Соответственно оптометрическая практика — это помощь человеку в улучшении зрения. У нас, к сожалению, еще нет развитой сети оптометрических кабинетов, куда можно обращаться за помощью, как это имеет место в США и Европе. Но практически в каждом крупном оптическом салоне есть специальная аппаратура для проверки зрения и оптической системы глаза, есть врачи-консультанты, специализирующиеся именно на проблеме зрительных нарушений, и есть оптометристы, работающие непосредственно с клиентами. Во всяком случае, в нашей стране уже активно идет подготовка оптометристов на специальных курсах, где может пройти обучение любой специалист с дипломом о среднем медицинском образовании. И дипломированных оптометристов становится все больше.

Именно здесь, в оптическом салоне, следует искать помощь в случае нарушения зрения. Конечно, существуют еще и специализированные центры по лечению зрительных расстройств различными медицинскими методами. Это в наибольшей мере касается зрения детей. И этим, разумеется, следует пользоваться. Однако в обычных случаях оптический салон — то место, где человеку помогут решить его проблему с нарушением зрения.

Да, в оптическом салоне вам предложат для решения вашей проблемы очки. Но так ли это плохо, как почему-то стали громко кричать в последнее время на всех перекрестках, образно говоря? Отнюдь нет. Весь цивилизованный мир идет этим путем, а оптическая промышленность достигла сегодня небывалых высот. Очки — одно из полезнейших изобретений человечества. И то, что некоторые



недостаточно грамотные в этом вопросе люди в погоне за дешевой популярностью объявили очки врагом человека («очки-костыли» или даже «очки-убийцы», как пишет человек, называющий себя специалистом в области зрительных проблем), еще не повод для того, чтобы лишить себя возможности ясно видеть и спокойно выполнять зрительную работу. Делать упражнения, укрепляющие мышцы глаза и улучшающие внутриглазное кровообращение, нужно и очень полезно, с этим никто не спорит. Но отказываться от очков, например, при высокой степени дальнозоркости или астигматизме, надеясь только на помощь какой-то из многочисленных, как грибы после летнего дождичка растущих, систем «натурального лечения», по меньшей мере глупо, если не сказать преступно по отношению к себе. Ведь оптическую структуру глаза не изменить никакими упражнениями, и утверждать обратное — значит расписаться в своей полной некомпетентности.

Я считаю, что в жизни мне повезло с профессией. Более 40 лет я занимаюсь проблемами зрительных нарушений — с научных позиций и на практике. Через мои руки прошли многие тысячи пациентов, которым я помогла сохранить и улучшить зрение. И я горжусь этим. Я — профессионал в своей области, и тому, что вы прочтете в этой книге, вы можете доверять. Я же, со своей стороны, постараюсь донести до вас весь обширный и подчас сложный материал по этой проблеме в максимально доступной форме и как можно проще.

Ну а теперь, заключив между нами такой джентльменский договор, давайте возьмемся за руки и без колебаний и ненужных остановок пройдем весь путь познания, в конце которого — свет отличного зрения.



Глава 1

Зрение — великий дар природы

Оценить в полной мере, что значит для человека зрение, могут лишь те, кто его потерял. Известнейший врач Альбрехт Грефе, оставивший о себе добрую славу в веках, сказал такие слова: «Ораторы восхваляют глаз, певцы воспевают его, но действительная оценка глаза покоится в безмолвной тоске тех, кто имел глаз и лишился его». И не случайно, надо думать, в Средние века был широко распространен вид казни, когда человека не лишали жизни, но ослепляли. Это считалось самым чудовищным наказанием. И не всегда, увы, за преступление — бывало, и за шедевры. Когда талантливейшие зодчие Барма и Постник возвели в Москве великолепный, сказочно прекрасный храм Василия Блаженного, жесточайший из царей Иван Грозный приказал выколоть им глаза, чтобы никто, нигде и никогда не мог бы владеть такой красотой, как он, самодержец Российский.

Из научных источников известно, что в 1978 году на земном шаре было 16 000 000 слепых людей. Слепых по разным причинам. Это было зафиксировано на международной конференции, посвященной проблемам слепоты



и слабовидения. Нужно сказать при этом, что в начале XX века эта цифра была намного больше. Но в середине столетия произошла буквально революция в этой области, когда профессор В. П. Филатов в Одессе разработал и внедрил в практику оперативную помощь при помутнении роговой оболочки — пересадку роговицы глаза. Тысячам людей было возвращено зрение, поскольку гулявшая по странам и континентам трахома оставляла после себя везде эти страшные следы — бельмо на роговице. Безукоризненно чистая и блестящая роговица глаза представляла собой после этого страшного заболевания молочно-белое, абсолютно непрозрачное образование, лишаящее человека возможности видеть свет. Неудивительно, что весь мир склонился перед гением нашего украинского ученого, сумевшего решить эту проблему.

К сожалению, это великое достижение медицины не решило всех вопросов слепоты и слабовидения в целом. Остались такие причины потери зрения, как травмы глаза, катаракта, дистрофия сетчатки, глаукома, сосудистые кризы в глазу, злокачественная близорукость, амблиопия. Утешает лишь то, что трагический исход при этих заболеваниях можно предотвратить своевременным лечением и эффективной профилактикой.

Почему так важно зрение для человека? Потому что именно оно дает нам в основном представление об окружающем мире, дает гораздо больше, чем все остальные органы чувств, вместе взятые. Ученые утверждают, что 90—95 % информации об окружающем мире мы получаем через глаза. И даже когда слушаем выступление артиста или лектора, все равно до 40 % общего впечатления складывается благодаря зрительному восприятию. Помимо слов, которые мы слышим, мы улавливаем выражение

Содержание

Введение	5
Глава 1. ЗРЕНИЕ — ВЕЛИКИЙ ДАР ПРИРОДЫ	9
Глава 2. КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК УСТРОЕН И КАК РАБОТАЕТ НАШ ГЛАЗ.	13
Глава 3. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНА ЗРЕНИЯ	30
3.1. Солнечный свет.	31
3.2. Искусственное освещение	35
3.3. Физические и химические факторы внешней среды.	39
3.4. Токсические поражения органа зрения в быту.	45
3.5. Офтальмологические последствия применения фармакологических лекарственных препаратов	48
3.6. Состояние внутренней среды организма	52
3.7. Зрительная нагрузка и работоспособность органа зрения	55
3.8. Телевизор и зрение	65
3.9. Значение питания для здоровья глаз и зрительной функции.	70
3.10. Несколько слов о видеоэкологии	77
Глава 4. ОПТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ГЛАЗА	84
4.1. Глаз как оптический прибор	84
4.2. Понятие клинической рефракции глаза.	88
4.3. Дальнозоркость	92
4.4. Близорукость как аномалия рефракции.	97
4.5. Что такое астигматизм	101
4.6. Зрительное утомление при аметропии	109
Глава 5. ОПТИКА И ОПТОМЕТРИЯ.	114
5.1. Общие правила пользования очками	114
5.2. Коротко о контактных линзах.	124

5.3. Очки для защиты глаз	131
5.4. Несколько слов об оптометрии.	136

Глава 6. БЛИЗОРУКОСТЬ КАК КЛИНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА 142

Глава 7. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНА ЗРЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ . . 158

7.1. Врожденная патология органа зрения	163
7.2. Неприятности первых месяцев жизни	171
7.3. Косоглазие у детей	178
7.4. Как проявляют себя аномалии рефракции в детском возрасте . . .	184
7.5. Амблиопия у детей.	190
7.6. Спазм аккомодации у школьников	194
7.7. Школьная близорукость в современных условиях	203
7.8. Зрительное утомление у современных детей.	213
7.9. Значение оптометрии в детской офтальмологии.	219

Глава 8. ПРОБЛЕМЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНА ЗРЕНИЯ

У ВЗРОСЛЫХ 232

8.1. Заболевания переднего отрезка глаза	233
8.2. Пресбиопия, или возрастная дальнозоркость	251
8.3. Компьютерная болезнь	258
8.4. Сосудистая патология и сосудистые кризы в глазу.	265
8.5. Макулодистрофия	282
8.6. Диабетическая ретинопатия	291
8.7. Глаукома	293
8.8. Катаракта	300

Глава 9. ЧТО МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ

ДЛЯ СВОИХ ГЛАЗ: ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ

И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ 309

Заключение 315

Об авторе 317

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: info@ksdbook.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Автор книги, лікар-офтальмолог із багаторічним стажем, розповідає про будову нашого органу зору, пояснює, чому в його роботі виникають порушення, що можна зробити, щоб зберегти зір, а також що вчинити, якщо захворювання очей вже виникли.

Коваленко В. В.

К56 Хорошее зрение / В. В. Коваленко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2014. — 320 с. : ил.

ISBN 978-966-14-6538-0 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2765-6 (Россия)

Автор книги, врач-офтальмолог с многолетним стажем, рассказывает о строении нашего органа зрения, объясняет, почему в его работе возникают нарушения, что можно предпринять, чтобы сохранить зрение, а также что делать, если заболевания глаз уже развились.

УДК 617.7

ББК 56.7