Псевдоблизорукость

Как не ослепнуть в век цифровых технологий

Мария Боровкова

СЕГОДНЯ офтальмологи по всему миру отмечают небывалый рост «синдрома усталых глаз», или ложной близорукости. И это следствие того, что современный человек вынужден постоянно смотреть на различные экраны мониторов, планшетов, смартфонов, что приводит к значительному перенапряжению зрения.

«Мы пришли к выводу, что все больше людей страдают именно ложной близорукостью, то есть перенапряжением цилиарной мышцы. Точных статистических данных нет, но тенденция к распространению проблем со зрением, не завязанных на генетике, очевидна. Врачи предполагают, что в том виновата компьютеризация мира — человек с самого детства постоянно смотрит в книги во время учебы и на экраны гаджетов в свободное время. У глаза элементарно нет времени отдохнуть»,— отмечает Марьяна Кобзова, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры глазных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.

Все эти явления отмечают не только столичные специалисты, но и самарские.

«Состояние перенапряжения, утомления, усталости глаз — один из вариантов, когда при перенапряжении зрительного анализатора формируется близорукость. Чтобы работать глазами даже при стопроцентном зрении, требуется усилие. То есть здоровый глаз настроен на зрение вдаль по умолчанию. Вблизи, например, для чтения, формируется близорукость –3. Длительное чтение без остановки равноценно тяжелой физической работе»,— поясняет заведующий отделением офтальмологии лечебно-диагностического комплекса «Медгард» Евгений Спиридонов.

ОФТАЛЬМОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК проводит более пяти часов в день с цифровым устройством, для профилактики заболевания ему рекомендуется носить специальные очки

Симптомы ложной близорукости: быстрое утомление глаз, головные боли, головокружение. Цилиарная мышца, находящаяся в напряжении, вызывает стойкое ощущение дискомфорта. Появляется невозможность рассмотреть предметы, находящиеся вдали,— они кажутся размытыми, раздвоенными и нечеткими. Кроме того, больного преследуют ощущения жжения или рези в глазах.

До определенного момента подобное состояние обратимо, однако без своевременного лечения ложная близорукость переходит в настоящую. Статистика Минздрава России не утешительная, 70% детей к окончанию школы уже страдают близорукостью, или миопией.

«Для лечения заболевания можно использовать капли, которые снимают спазм цилиарной мускулатуры. Для профилактики близорукости необходимо соблюдать режим зрительной нагрузки. Так, после 45 минут работы необходимо пять минут делать зарядку для глаз. Также следует ограничивать зрительную нагрузку на очень близком расстоянии. Ведь чем ближе изображение к глазам, тем больше напряжение. Чтобы снять спазм аккомодации, есть препараты, которые немного расширяют зрачок. Стоит отметить, что для здоровья глаз полезно любое активное времяпровождение. Но если есть генетическая предрасположенность к близорукости, надо сказать, избежать заболевания практически невозможно»,— заключает Евгений Спиридонов.

Как предотвратить болезнь

Офтальмологи считают, если человек проводит более пяти часов в день с цифровым устройством, для профилактики заболевания ему рекомендуется носить специальные очки.

Покупать их нужно только после консультации с окулистом, чтобы убедиться в том, что нет скрытых патологий и глаза болят просто от усталости. При изготовлении линзы для работы с цифровыми устройствами используется полимерное или минеральное сырье, поэтому очки получаются легкими и удобными.

Если соблюдать режим зрительной нагрузки и пользоваться специальными линзами, зрение можно сохранить.