

Смотри в оба

После 40 лет зрение начинает подводить. Почему это происходит, чем опасно и что делать, чтобы минимизировать связанные с возрастом угрозы для зрения?

В первом Всемирном докладе о проблемах зрения, опубликованном ВОЗ, список основных факторов, обуславливающих рост числа людей с нарушениями зрения, возглавляет старение. Избежать его никому не дано, поэтому надо принять как данность: с годами в человеческом организме происходят негативные изменения, затрагивающие и органы зрения. Причем, если раньше специалисты говорили, что зрение начинает «сдавать» после 40 лет, то теперь они снижают планку до 35+.

По статистике ВОЗ, в настоящее время в мире насчитывается более 2,2 млрд случаев нарушения зрения или слепоты, и свыше 1 млрд из них развиваются из-за отсутствия своевременной профилактики или лечения.

Какие проблемы со зрением появляются с годами?

«После 40 лет обычно ухудшается зрение вблизи. Это постепенный процесс, и его причина в том, что с возрастом хрусталик глаза теряет эластичность, из-за чего мы не можем сфокусировать взгляд на объектах, расположенных вблизи. Это так называемая пресбиопия, и она считается естественным физиологическим процессом», — рассказывает хирург-офтальмолог клиники Глаз-Центр Гарегин Фердинандович Саакян. — Что до основных возрастных заболеваний глаз, то среди них в первую очередь, нужно назвать глаукому, катаракту, возрастную макулодистрофию, диабетическую ретинопатию. Кроме того, некоторые симптомы ухудшения зрения — например, его размытость, центральная серозная ретинопатия, функциональное снижение зрения, — могут быть связаны со стрессовым состоянием».

Какие возрастные угрозы для зрения наиболее серьезны?

Офтальмологи выделяют несколько наиболее распространенных заболеваний, возникающих с возрастом. «Во-первых, это катаракта, характеризующаяся появлением в поле зрения своеобразной пелены, тумана, вплоть до наступления слепоты», — объясняет заместитель главного врача клиники «Ирис» Карина Суменовна Мисакьян. — Свяzano это с помутнением хрусталика — одной из природных линз человеческого глаза. Единственным действенным способом избавления от катаракты является операция — факосмульсификация катаракты с имплантацией интраокулярной линзы. Линейка этих линз в нашей клинике довольно большая. На сегодняшний день мы подбираем пациенту индивидуальный искусственный хрусталик. Эта процедура выполняется очень быстро, по времени занимает 5–10 минут, выполняется под местной анестезией. Есть небольшие ограничения в плане физической нагрузки, но это довольно небольшой срок. Тянуть с удалением катаракты не стоит. Этот коварный недуг чреват грозными осложнениями, такими, например, как вторичная глаукома».



Глаукома — причина необратимой слепоты № 1 в мире. В России, согласно официальной статистике, насчитывается около 1 млн больных глаукомой, однако в реальности масштабы распространения этой патологии больше.

Если вы полностью удовлетворены своим зрением или не замечаете изменений в нем, это вовсе не означает, что у вас все в порядке: опаснейшее заболевание — глаукома отличается отсутствием каких-либо симптомов.

«Глаукома — это хроническое заболевание, которое характеризуется повышением внутриглазного давления и постепенным развитием атрофии зрительного нерва», — объясняет главный врач клиники «НьюВижн», рефракционный хирург Вячеслав Валерьевич Петров. — Если этой болезнью не заниматься, она закончится потерей зрения. Поэтому важно регулярно проходить обследование у врача-офтальмолога, обсуждать со специалистом все изменения и ухудшения в качестве зрения, а также знать историю семейных глазных заболеваний, к которым вы можете быть генетически предрасположены».

Число больных глаукомой в мире составляет 70–100 млн и, по мнению экспертов, в ближайшие 10 лет вырастет еще на 10 млн.

Еще одно опасное заболевание, возникающее с годами, — это возрастная макулярная дегенерация (ВМД), или макулодистрофия. Эта болезнь поражает центральную, самую важную область сетчатки — макулу. Ранними признаками потери зрения от ВМД являются

появление темных пятен в центральном зрении, нечеткость изображения и искажение предметов.

«Существует элементарный тест для определения проявлений ВМД — это сетка Амслера, которая состоит из пересекающихся прямых линий с центральной черной точкой посередине. Пациенты с проявлениями ВМД могут видеть, что некоторые линии сетки выглядят размытыми или волнистыми, а в поле зрения появляются темные пятна», — рассказывает заместитель главного врача клиники «Ирис» Карина Суменовна Мисакьян. — Для тонкой оценки изменений в сетчатке и макуле применяют ОКТ — оптическую когерентную томографию. Несмотря на огромные успехи в диагностике ВМД, ее лечение остается достаточно сложной проблемой. В терапии сухих форм ВМД и при высоком риске развития заболевания с целью нормализации обменных процессов в сетчатке рекомендуют проводить курсы антиоксидантной терапии. Лечение влажной формы ВМД направлено на подавление роста аномальных сосудов. На сегодняшний день существует ряд препаратов и способов лечения, зарегистрированных в России и применяемых в нашей клинике».

Наиболее негативная тенденция по распространенности глаукомы среди населения в Краснодарском крае отмечается в Сочи. Неблагополучным по заболеваемости катарактой крупным городом Кубани является Армавир — об этом свидетельствуют опубликованные в 2019 году результаты исследования кубанских ученых, специалистов МНТК «Микрохирургия глаза» А. М. Чухраева и С. Н. Сахнова.

Виноваты ли в том, что зрение портится, гаджеты?

В наше время зрение уязвимо, как никогда раньше. Современный мир пестрит яркими мониторами, экранами и другими раздражителями глаза. А ведь человеческий глаз эволюционно не рассчитан на специфику зрительных нагрузок, возникающих при постоянной работе на близком расстоянии! «Постоянная фиксация зрения на экране приводит к уменьшению частоты моргания, а это приводит к пересыханию слезной пленки, которая защищает роговицу глаза, и возникает компьютерный зрительный синдром», — объясняет главный врач клиники «НьюВижн», рефракционный хирург Вячеслав Валерьевич Петров. — Снижается острота зрения, появляются «затуманивание», затруднение перевода с ближних зрительных объектов на дальние (и в обратном порядке), ощущение «песка» в глазах, покраснение. Все это вызывает повышенную утомляемость глаз, снижение концентрации внимания и работоспособности».

Вот простые правила, которые стоит соблюдать, чтобы снизить нагрузку на глаза и сохранить зрение как можно дольше:

- Приводите яркость любого устройства в соответствие с яркостью окружающего освещения. Настроить нужный уровень подсветки можно, ориентируясь на белый фон страницы текста. Если он выглядит как источник света в помещении, то яркость завышена. Когда он кажется серым или блеклым, то, вероятно, яркость стоит немного повысить.
- Если ваш смартфон поддерживает режим защиты зрения, включайте его при длительном использовании гаджета.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬ