

- Установите достаточно большой шрифт, чтобы текст на экране был отчетливо виден.
- Не забывайте про расстояние! Многие пользователи подносят телефон на расстояние 10–20 сантиметров вместо положенных 40 сантиметров.

«Полезно также через каждые 20 минут работы отрывать взгляд от монитора и 20 секунд смотреть вдаль», — добавляет хирург-офтальмолог клиники «ГлазЦентр» Гарегин Фердинандович Саакян. — И часто, каждые 3–5 секунд, моргать. При необходимости использовать увлажняющие капли».

Чтобы отодвинуть наступление возрастных изменений зрения, специалисты также рекомендуют много ходить, заниматься спортом и принимать витамины, особенно витамин А, который необходим для нормальной работы глаз.

**Почему в 21 веке возрастные изменения зрения настигают всех и каждого? Не только потому, что мы активно портим глаза гаджетами. Еще полтора века назад многие люди просто не доживали до такого исхода: средняя продолжительность жизни в середине XIX века составляла всего 40 лет.**

#### **Поможет ли при возрастных изменениях зрения гимнастика для глаз?**

Пользу гимнастики для глаз в зрелом возрасте специалисты оценивают по-разному.

«Гимнастика для глаз не может изменить оптическую систему глаза (миопия, гиперметропия, астигматизм), но улучшает кровообращение, снимает усталость», — говорит Гарегин Фердинандович Саакян, хирург-офтальмолог клиники «ГлазЦентр».

«Есть смысл использовать гимнастику для глаз пациентам в молодом возрасте, когда необходимо расслабить цилиарную мышцу, снять напряжение. Но использовать такую гимнастику после 40 лет или чтобы излечить миопию высокой степени, не стоит. Плохо от этого не станет, но и толку тоже не будет», — считает Вячеслав Валерьевич Петров, главврач клиники «НьюВижн».

«Домашние средства, гимнастика для глаз, массаж, медитация и методы народной медицины кардинально решить проблему не могут. Лечение и восстановлением зрения должен заниматься офтальмолог, и важно помнить, что легче всего это сделать на начальной стадии заболевания», — настаивает Карина Суменовна Мисакян, заместитель главного врача клиники «Ирис».

Специалисты единодушны во мнении, что с проблемами зрения следует незамедлительно обращаться к врачу-офтальмологу.

**В структуре офтальмологической помощи в Краснодарском крае 21% составляют глаукома и катаракта, приводящие к инвалидизации населения в трудоспособном возрасте.**

#### **Почему нужно обращаться к врачу и подбирать очки?**

Среди глазных заболеваний есть такие, которые развиваются бессимптомно, незаметно для пациента, а врач-офтальмолог их выявит.

Чем раньше это будет сделано, тем лучше, поэтому людям, которые не замечают у себя проблем со зрением, рекомендуется обследовать глаза хотя бы раз в год. Чаще —

если уже выявлены глаукома, сахарный диабет, разные дистрофические заболевания глаз, во время беременности и в случае некоторых других состояний.

Офтальмолог проверит внутриглазное давление, обследует сетчатку, выявит глазную патологию на ранних стадиях. После проверки у офтальмолога можно будет подобрать очки: именно они после 40 лет снимают избыточную нагрузку с внутренних мышц глаза и становятся средством профилактики таких «возрастных» болезней, как катаракта, глаукома, макулодистрофия.

Если вы пришли на осмотр к офтальмологу и услышали диагноз «здоров», несмотря на то, что врач при этом выписал вам очки для работы на близком расстоянии, это означает, что вы здоровы с учетом возрастных изменений.

**Здоровье глаз значительно зависит от состояния всего организма. Правильное питание, контроль артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови, а также отказ от вредных привычек помогут сохранить хорошее зрение до преклонных лет.**

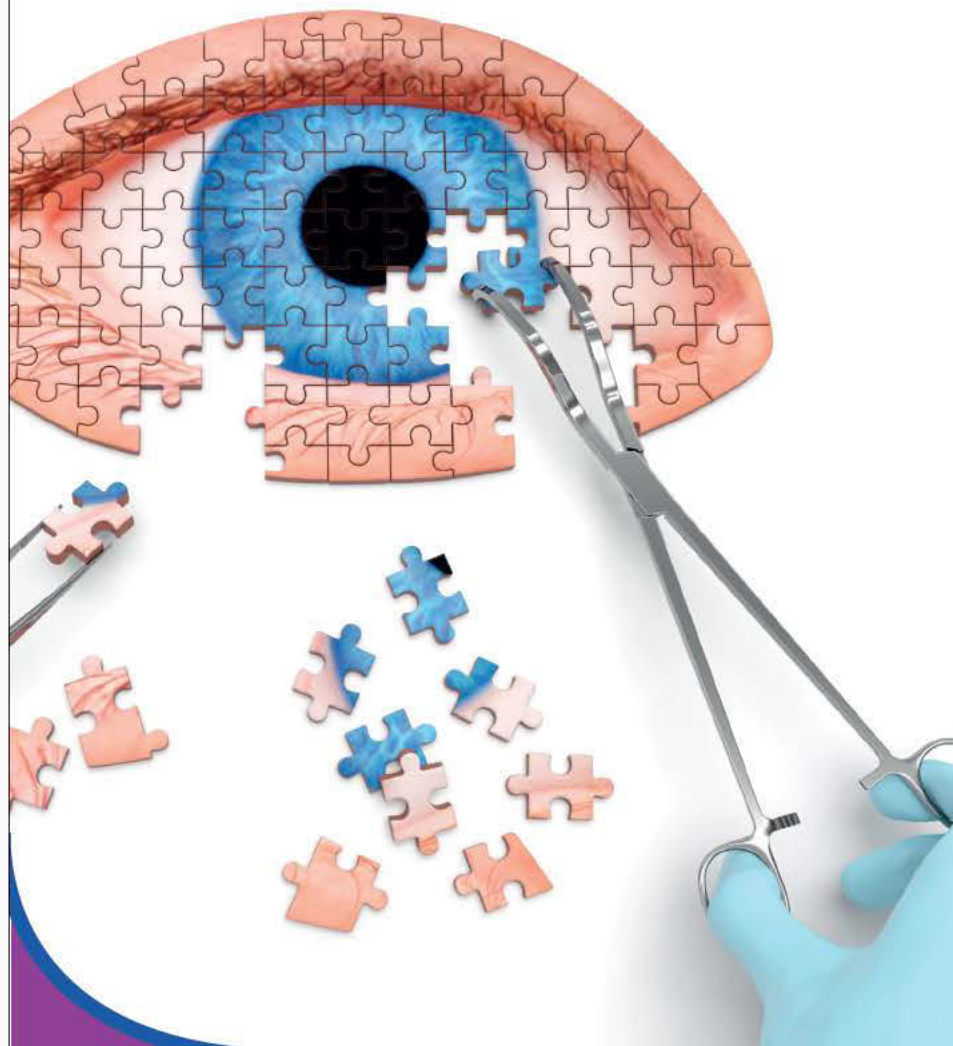
#### **Какие средства предлагают для восстановления и сохранения зрения офтальмологи Краснодара?**

Офтальмологическая служба Краснодарского края была создана в 1899 году и в настоящее время хорошо развита.

Офтальмологическую помощь жителям Кубани оказывают микрохирургическое глазное отделение ГБУК «ККБ № 1», расположенный в Краснодаре филиал МНТК «Микрохирургия глаза» и другие медучреждения. По данным портала продокторов.ру, в краевом центре работают 12 глазных клиник, пациентов принимают 319 специалистов-офтальмологов. Более трети кубанских офтальмологов имеют высшую категорию.

В специализированных глазных центрах можно пройти как консервативное, так и хирургическое лечение катаракты, глаукомы, витреоретинальной и рефракционной патологии. «Современная офтальмология способна качественно и в максимально короткий срок восстановить функции органа зрения», — комментирует хирург-офтальмолог клиники «ГлазЦентр» Гарегин Фердинандович Саакян. — Есть заболевания, например миопия, гиперметропия, астигматизм, катаракта, которые можно вылечить с помощью современных лазерных, ультразвуковых технологий и в течение одного дня получить максимальный результат с высоким уровнем безопасности.

«В глазных отделениях, в многопрофильных лечебно-профилактических отделениях, в специализированных офтальмологических клиниках Краснодара можно выполнить самые сложные операции на глазах, а это всегда вмешательство на малых анатомических структурах с использованием микроскопа и микрохирургических инструментов, что уже говорит о крайне непростом разделе хирургии», — отмечает Вячеслав Валерьевич Петров, главврач клиники «НьюВижн». — Однако современное оборудование, квалификация офтальмо-хирургов, слаженность оперативных действий персонала клиник позволяют проводить оперативное лечение глазной патологии в режиме «хирургия одного дня»: за один день выполнить как диагностику, так и операцию».



## **ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ**

у доктора Петрова Вячеслава Валерьевича

- Близорукость до -12.00
- Дальнозоркость до +6,00
- Астигматизм до +/-6.00
- Пресбиопия

Офтальмологическая клиника Нью-Вижн  
г. Краснодар, ул. Индустриальная, 145

**8 (861) 262-03-67**

[newvision23.ru](http://newvision23.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ