



Інформаційний бюлетень

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗОРУ: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ЗІР

Зір – одна з фізіологічних функцій сенсорної системи, за допомогою якої людина отримує 80-90% інформації про навколишній світ. Ця інформація необхідна не лише для повноцінного існування та орієнтування людини, але і для естетичного сприйняття світу, реалізації прагнень.

Всесвітній день зору (World Sight Day) відзначається у другий четвер жовтня за ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), цей день був заснований в рамках реалізації Глобальної програми Vision 2020: The Right to Sight «Зір 2020: Право на зір». Проект стартував ще в 1999 році. Ця дата відзначена в календарі для залучення глобальної уваги до проблем сліпоти, порушення зору і реабілітації людей з порушенням зору. Сліпота — це нездатність бачити. Провідні причини хронічної сліпоти включають катаракту, глаукому, вікову дегенерацію жовтої плями, помутніння рогівки, трахому і захворювання очей у дітей (наприклад, що викликаються дефіцитом вітаміну А). Серед причин сліпоти згідно з результатами епідеміологічних досліджень практично у всіх регіонах світу друге місце, після катаракти, займає глаукома, що підкреслює її соціальну значущість як одного з самих інвалідизуючих захворювань. За результатами досліджень ймовірність настання сліпоти на одне око через 20 років після виникнення захворювання і початку лікування складає 27%, а на обидва ока - 9%.

Глаукома

В літературі глаукома визначається як група захворювань, що характеризуються прогресуючим перебігом і призводять до руйнування зорового нерва, що найчастіше пов'язано з підвищенням внутрішньоочного тиску (ВОТ) та приводить до невиліковної сліпоти. Глаукома може виникнути у будь-якої людини. Але існують фактори ризику виникнення захворювання, їх класифікують як системні та місцеві.

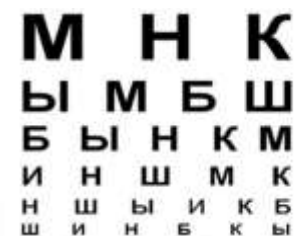
Серед них найбільш актуальними є:

- спадковість та сімейний анамнез,
- вік (старше 40 років),
- наявність супутньої судинної патології (гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, схильність до вазоспазмів, мігрені),
- тютюнопаління,
- хронічний стрес,
- особливості будови ока,
- рівень ВОТ,
- короткозорість та інші.

Поставити правильний діагноз допоможе комплексне офтальмологічне обстеження.

Звичайно, діагностика глаукоми комплексна, непроста та потребує, окрім кваліфікації лікаря та технічного забезпечення, готовності та бажання пацієнта до співпраці. Для встановлення діагнозу необхідно перевірити зір, поле зору (на початку захворювання, або лише при підозрі на нього - комп'ютерними методами), стан здорового нерва (традиційним оглядом - офтальмоскопією та комп'ютерними методами), виміряти рівень тиску в оці. При необхідності лікар запропонує ще додаткові методи обстеження, які допоможуть своєчасно поставити діагноз.

Якщо діагноз встановлено, то треба усвідомлювати, що ви повинні бути під постійним наглядом спеціаліста та чітко дотримуватись його рекомендацій. Хоча глаукома і відноситься до прогресуючих захворювань, раннє її виявлення та своєчасне лікування дозволяє зберегти зір протягом тривалого часу.





Інформаційний бюлетень

Катаракта (лат. cataracta - водоспад) – офтальмологічне захворювання, пов'язане з помутнінням кришталика ока і яке викликає різні ступені розладу зору. У ряді випадків хвороба може розвинути під впливом зовнішніх факторів, наприклад під впливом випромінювання, або в результаті деяких захворювань, зокрема цукрового діабету. В більшості своїй катаракта – це природний результат старіння. Фізичне помутніння кришталика обумовлене денатурацією білка, що входить до складу цього органу. Найбільш частим симптомом катаракти є зниження гостроти зору. В залежності від розташування помутнінь кришталика в центрі або на периферії зір може знижуватися або залишатися високим. Якщо катаракта починає розвиватися на периферії кришталика, пацієнт може не відчувати ніяких змін в зорі. Така катаракта виявляється випадково на профілактичному лікарському огляді. Чим ближче до центру знаходиться помутніння кришталика, тим серйозніше стають проблеми із зором. При розвитку помутнінь в центральній частині кришталика (його ядрі) може з'явитися або посилитися короткозорість, що проявляється поліпшенням зору

поблизу, але погіршенням зору вдалину. Цим пояснюється те, що людям з ката-рактою дуже часто доводиться міняти окуляри. Люди з катарактою можуть скаржитися на підвищену або знижену світлочутливість. Так, деякі кажуть, що світ навколо став якимось тьмяним. З іншого боку, непереносимість яскравого світла, краще зір в похмуру погоду або в сутінках характерно для помутнінь в центральній зоні кришталика. Всі перераховані симптоми є показанням для звернення до лікаря. Вроджена катаракта у дитини може проявитися косоокістю, наявністю білого зіниці, зниженням зору, що виявляється по відсутності реакції на безшумні іграшки.

Діабет і зір

При цукровому діабеті через нестачу в організмі гормону підшлункової залози - інсуліну, відбувається порушення всіх видів обміну речовин. Серед ускладнень діабету, може бути, саме підступне - порушення зору, тому що воно починається непомітно і, якщо вчасно не вжити заходів, може привести до сліпоти. Око - одна з найбільшзамкнутих систем в організмі. Але для виконання своїх функцій воно повинне постійно отримувати приплив енергії. Розвинена судинна мережа забезпечує його необхідними живильними речови-

нами. Будь-які порушення в судинній системі організму, в тому числі викликані діабетичною хворобою, миттєво позначаються на харчуванні ока. Якщо око не отримує поживних речовин, спрацьовує захисна реакція: прагнучи "нагодувати" око, його судинна система починає розростатися. Цей процес екстреного розгалуження судин, проріферація, стає згубним для органів зору. Він веде до дистрофічних змін сітківки, сильно ускладнює перебіг глаукоми і катаракти. Розростання судинної системи ока у діабетиків часто призводить до патології сітківки, званої діабетичної ретинопатією. Що при ній відбувається? Безліч новоутворених судин починають проростати крізь сітківку, вони часто лопаються, що призводить до крововиливу в склоподібне тіло. В результаті склоподібне тіло втрачає прозорість, ущільнюється, стягуючи сітківку і сприяючи утворенню в ній розривів і рубців. Саме ретинопатія є причиною прогресуючого зниження зору аж до сліпоти. У хворих на цукровий діабет сліпота настає в 25 разів частіше, ніж у людей, не страждають цією патологією.



Інформаційний бюлетень

Комп'ютерний зоровий синдром (КЗС) – комплекс порушень здоров'я, який може виникати у користувачів персональних комп'ютерів (ПК). Діагноз ставлять, якщо людина, що працює за ПК протягом двох годин, висловлює хоча б дві з десяти скарг: головний біль, сльозотеча, різь, туман, двоїння, свербіж, важкість в очах, фотофобія, миготіння знаків на екрані, нудота. У користувачів ПК дуже поширені кон'юнктивіти і блефарити, патогенетично пов'язані з КЗС.

Синдром розвивається при умові, що робоче місце організовано неправильно – у користувача незручне крісло, відсутні пюпітри для паперів, підставки для ніг та кистей рук, не встановлена висота і нахил монітора відносно очей, відстань від очей до екрана. За таких умов тіло людини при роботі займає вимушене положення: спина статично напружена, шия витягнута, плечі жорстко фіксовані. Напружені м'язи погіршують кровотік у сонних артеріях, а недостатнє кровозабезпе-

чення головного мозку веде до головокружіння, появи головного болю. На фоні шийного остеохондрозу з'являється відчуття випирання очних яблук, туману в очах, мушок та райдужних кіл у полі зору. Розвитку КЗС сприяє поганий мікроклімат приміщення, значна загальна іонізація та мікробне забруднення, а також куріння.

Куріння біля екрану комп'ютера становить додаткову загрозу для організму людини. Екран приладу та повітря навколо працюючого комп'ютера електризуються. Це сприяє притягненню до шкіри обличчя позитивно заряджених іонів хімічних речовин аерозолі тютюнового диму, швидкому поглинанню їх організмом. Не слід забувати, що після вичурювання сигарети повітря, яке видихається людиною, протягом двох годин все ще містить отрути.

Після напруженої зорової роботи із зображенням на моніторі спостерігаються численні порушення. Напруження зростає в умовах аномалій

рефракції, зменшення прозорості оптичних середовищ ока.

Зорова діяльність користувача ПК супроводжується розгляданням екранного зображення, якому властиві дискретність, мерехтіння, нерідко неоптимальні світлотехнічні характеристики. Тому ушкоджуються механізми первинного аналізатора – сітківки, змінюється поріг світлової та кольорової чутливості, час відновлення після фотостресу. Зменшуються периферичні поля зору.

На особливу увагу заслуговує патогенез синдрому сухого ока, який супроводжує КЗС, проте його причини не з'ясовані. Є припущення, що в основі лежить рефлекторна реакція очей на непомітні коливання зображення, характерні для екранів комп'ютерних моніторів. Внаслідок перенапруження зору порушуються захисні рефлекси очей - моргання і сльозовиділення - поверхня очних яблук пересихає, тканини ока отримують менше поживних речовин, імунний захист слабшає. Так створюються ідеальні умови для розвитку мікроорганізмів. Щорічне проходження офтальмологічного обстеження всіх користувачів ПК є обов'язковим.

При роботі за комп'ютером людина забуває моргати. Слизова пересихає, виникають різь і відчуття піску. Щоб цього уникнути, рекомендуємо кілька корисних вправ:





Інформаційний бюлетень

- регулярно відводити погляд, перемикаючи свою увагу на вікно, близькі й далекі предмети, дивитися на стелю та підлогу. Бажано кожні 20-30 хв. роботи робити коротку перерву на 3-5 хв.
- моргати і мружитися. Моргання підтримує зволоженість слизової, тому активно поморгайте протягом 1-2 хв. Для різноманітності можна міцно заплющити очі на пару секунд, потім розслабити очі.
- обертати очима, не повертаючи голови, за годинниковою і проти годинникової стрілки. Чередувати погляди вправо, вгору, вниз і вліво. Також ці вправи роблять з закритими очима. Динамічні рухи «розминають» м'язи, які не задіяні при прямому погляді в одну точку.

Харчування та здоров'я очей

Запобігти ранньому розвитку катаракти допоможуть: вітамін С і А, Цинк, антиоксиданти. Лідирує за змістом вітаміну С аж ніяк не лимон, а ківі. Багато вітаміну А є в моркві, свіжовичавленому соку, рибі, м'ясі і молоці. Цинк в високих концентраціях міститься в морепродуктах, паростках пшениці, шпинаті, горіхах. Варто включити в раціон імбир, оливкову олію, червону квасолю, що містять антиоксиданти. Не менш важливі мікроелементи: Кальцій; Селен; Калій; Лютеїн. Добре засвоюваний Кальцій є в сирах, особливо в пармезані; кунжуті; часнику та молоці. Селен знаходиться в достатній концентрації в рибі та морепродуктах, хлібі з висівками, яйцях. Калій можна отримати з бананів, томатних соусів, йогурту, кефіру та сухофруктів. Лютеїн міститься в яєчних жовтках, цитрусових, різних ягодах і мигдалі. Такий елемент, як Омега-3, запобігає сухості очей, уповільнює розвиток короткозорості. Головне джерело речовини – жирна риба. Підійдуть лосось, тунець, скумбрія.

Не забувайте підтримувати водний баланс організму. Головне – пити багато рідини не обмежуючись тільки чаєм і кавою. Можна вводити в раціон мінеральну воду, соки, смузі.

Що варто обмежити

Абсолютно заборонених продуктів немає. Ще не встановлено будь-якого зв'язку між вживанням їжі та погіршенням зору. Але лікарі-офтальмологи рекомендують не захоплюватися сіллю та шкідливими харчовими добавками. Не налягайте на фаст-фуд, жирне та гостре. Також помірно вживайте алкоголь. Алкоголь зневоднює організм, а регулярне вживання алкоголю призводить до синдрому сухого ока. Великі дози алкоголю стають причиною токсичної амбліопії – суттєвого погіршення зору через вплив токсичних речовин.

Пам'ятайте, що здоров'я очей залежить від стану організму в цілому: дотримуйтеся здорового способу життя і будьте здорові!