#проздоровье

МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел

12+

В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

8 августа –

Международный день офтальмологии

Дайджест

Новосибирск, 2019

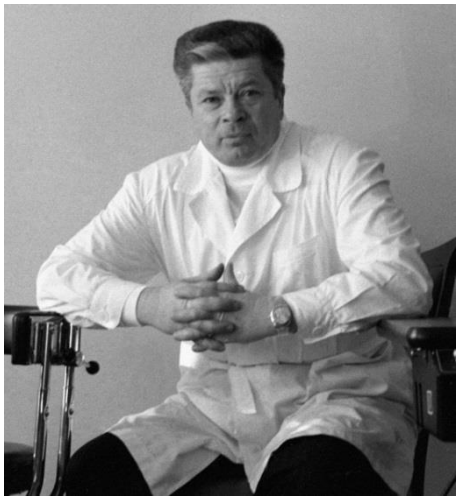
ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 2
Ваш зрительный мир 3
Способы улучшения зрения 5
Вы и ваш компьютер 10

Предисловие

8 августа отмечается Международный день офтальмологии. Установление этого праздника – это знак признания важности и эффективности тяжелого труда специалистов отрасли, улучшение международных связей и обмена опытом в данной сфере.

Международный день офтальмологии отмечается с 2004 года. Идея создания события была предложена российскими медиками как знак признание деятельности талантливого советского глазного хирурга Святослава Николаевича Федорова. Инициативу сотрудников медицинской палаты Санкт-Петербурга поддержали другие специалисты страны и за рубежом. Откликнулись также медики Чехии, США, Греции, Украины, Италии, Венгрии и ряда других государств.



Святослав Николаевич Федоров был не просто высокопрофессиональным микрохирургом-офтальмологом. Не отказавшись от врачебной практики, он активно занимался научными исследованиями, и вместе с коллегой В. Захаровым создал одну из лучших в мире жестких искусственных хрусталиков глаза – линзу Федорова-Захарова. Кроме того, ученый занимался политической и агитационной работой, был членом редколлегии журнала «Огонек». Жизнь талантливого медика прервалась в результате авиакатастрофы 2000 года на служебном вертолете после Тамбовской конференции. Многие до настоящего времени считают, что авария была не случайной*.

*https://my-calend.ru/holidays/mezhdunarodnyy-den-oftalmologii

Можно поставить 99 против 1, что вы испытываете проблемы со зрением уже сейчас или они появятся в будущем. Возможности для выбора профессии, карьера, да и вся ваша жизнь зависят от того, хорошо ли вы видите. Глаза дают вам больше информации об окружающем мире, чем все другие органы чувств вместе взятые. Тем не менее при всей своей важности зрение воспринимается как нечто само собой разумеющееся.

Что на самом деле известно о наших глазах и зрении? Дайджест «В поле зрения», подготовленный в Центральной библиотеке им. М.Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа, даст вам представление о схеме строения глаза человека, о том, какие основные отклонения зрения существуют и о том, какие сейчас есть способы лечения глазных болезней. Вы узнаете, как обезопасить своё зрение нам, современным людям, которым приходиться проводить большое количество времени у экранов компьютеров, планшетов и смартфонов.

Дайджест составлен на основе книг и периодических изданий, имеющихся в фонде Центральной библиотеки им. М.Е. Салтыкова-Щедрина и предназначен для широкого круга читателей. Для всех, кому небезразлично собственное здоровье и тех, кто хочет сохранить и улучшить свое зрение.

Ваш зрительный мир

Вне всякого сомнения, глаз можно считать важнейшим из органов чувств – через него поступает более 80% воспринимаемой нами информации о действительности. Давайте посмотрим, из чего состоят и как действуют различные части нашего глаза.

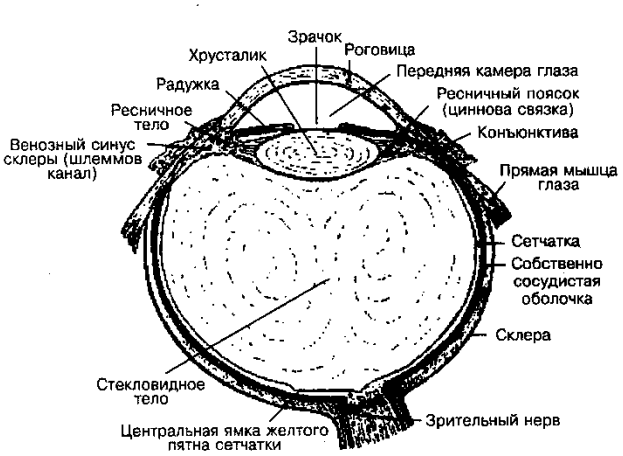


Рисунок 1. Горизонтальный разрез глазного яблока

Глазное яблоко можно представить себе в виде почти правильной сферы диаметром около 24 миллиметров.

Роговица – это прозрачная ткань, покрывающая переднюю часть глаза, как стекло у часов прикрывает циферблат.

Радужка представляет собой нечто вроде округлого экрана, состоящего из тонких, концентрически и радиально расположенных мышц, при сокращении и расслаблении которых изменяется форма зрачка. Цвет глаз обусловлен именно радужкой и зависит от количества в ней пигментных клеток.

Зрачок – это отверстие в центре радужки, кажущееся черным, поскольку внутри глаза темно. Размер зрачка зависит от количества падающего на глаз света, возраста, степени фокусировки и так далее.

Хрусталик глаза – это прозрачное эластичное и полужесткое плотное тело, которое может менять свою форму, чтобы находящиеся от глаза на различном состоянии предметы были в фокусе.

Стекловидное тело представляет собой прозрачную желеобразную субстанцию, занимающую две трети объема глаза.

Сетчатка – это ткань толщиной в бумажный лист, покрывающая внутреннюю заднюю часть глазного яблока. Состоит из особых чувствительных к свету клеток (рецепторов), нескольких слоев разнообразных нервных клеток и большого количества кровеносных сосудов (с. 21-23).
Цинн, У.

Зрение, очки и контактные линзы : полное руководство для «очкариков» / У. Цинн, Г. Соломон ; пер. с англ. Д. Рапопорт. - Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1996. – С. 21-23.

Типичные расстройства зрения и их коррекция

Существует четыре типичных расстройства зрения, связанных с характеристиками преломления света нашим глазом. Такие проблемы возникают, когда изображение неточно фокусируется на сетчатке. Нормальное зрение – это когда глаз правильно преломляет свет.

При ***дальнозоркости*** расстояние между поверхностью роговицы и сетчаткой недостаточно велико, и поэтому лучи света от любого близко расположенного объекта должны фокусироваться за ней, чего, конечно, не происходит, так как эти лучи встречают на своем пути преграду – саму сетчатку. Дальнозоркий глаз обычно видит вдаль хорошо.

У ***близорукого*** глаза силы рефракции не хватает на то, чтобы изображение попало строго на сетчатку – он сильно вытянут. Лучи света при этом фокусируются в точке перед сетчаткой, а затем расходятся, формируя расплывчатое изображение. Близорукие люди видят четко только тогда, когда подносят предмет ближе к глазам, чтение для них проблем не представляет.

Астигматизм. Хотя это расстройство зрения встречается довольно часто, объяснить его непросто. Если какая-либо поверхность глаза, преломляющая световые лучи, несимметрична, то некоторые части изображения получаются четкими, а другие – размытыми. Астигматизм приводит к искажению изображения.

Так называемая ***пресбиопия***, или старческое зрение, появляется в возрасте примерно сорока лет. Ее первыми симптомами могут служить

затруднения при чтении текста, напечатанного мелким шрифтом, при вдевании нитки в иголку или необходимость читать газету, держа ее в вытянутых руках.

Цинн, У.

Зрение, очки и контактные линзы : полное руководство для " очкариков " / У. Цинн, Г. Соломон ; пер. с англ. Д. Рапопорт. - Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1996. – С. 58-64.

Способы улучшения зрения

В Центральной библиотеке им. М.Е. Салтыкова-Щедрина вы найдете множество книг и статей из периодики, посвященных различным способам корректировки зрения.

Цель сборника «Улучшение зрения без очков» - ознакомление специалистов и широкого круга читателей с наиболее интересными исследованиями проблем восстановления зрения естественными методами.

Две книги американских врачей-офтальмологов, объединенные под одной обложкой, прекрасно дополняют друг друга. Автор первой – Уильям Горацио Бейтс считается родоначальником целого движения, получившего название «бейтсизм». Он разработал новый метод профилактики и лечения таких распространенных нарушений зрения, как близорукость, дальнозоркость, так называемое старческое зрение, астигматизм и косоглазие.

Основной объем книги доктора Бейтса занимает изложение теоретического исследования проблемы. Практическое руководство к быстрому улучшению зрения более подробно дано во второй книге, включенной в сборник. Ее автор – Маргарет Дарст Корбетт, ученица доктора Бейтса.

Сборник очень точно назван – «Улучшение зрения без очков», это лишний раз подчеркивает, что метод доктора Бейтса не гарантирует быстрого и полного излечения, но широкое распространение этого метода свидетельствует о его высокой эффективности.

Уильям Бейтс обращает внимание читателя на то факт, что психика и зрение тесно связаны.

Когда человек не заинтересован в чем-либо, его психика выходит из-под контроля, а без психического контроля человек не может ни учиться, ни видеть что-либо. Когда зрение становится нормальным, улучшается не только память, но и все другие психические способности человека.

Один библиотекарь возрастом около 70 лет, сорок из них носивший очки, обнаружил, что после того, как достиг нормального зрения без очков, он смог работать быстрее и точнее, утомляясь при этом меньше, чем это было прежде.

В загруженные работой периоды времени, или, когда не было помощников, он работал с 7 утра до 11 ночи и утверждал, что чувствует себя после окончания работы менее уставшим, чем перед ее началом утром. Раньше, хотя он не работал больше своих коллег, работа всегда его очень сильно утомляла. Библиотекарь заметил также улучшения в своем настроении. Он давно работал в библиотеке и понимал в деле намного больше, чем его коллеги. Поэтому к нему часто обращались за советом.

Бэйтс, Уильям Г.

Улучшение зрения без очков по методу Бэйтса : пер. с англ. / У. Г. Бэйтс. - Москва : Воздушный транспорт, 1990. – С. 150.

Много чего есть на свете, что стоит почитать. Огромный интереснейший мир открыт читателю. Но если глаза двигаются по странице медленно, а мозг не способен воспринять и интерпретировать то, что видит глаз, то 20-30 потраченных минут не жалко для самосовершенствования в этом деле.

Маргарет Дарст Корбетт в своей части сборника дает советы по увеличению скорости вашего чтения.

Бэйтс, Уильям Г.

Улучшение зрения без очков по методу Бэйтса : пер. с англ. / У. Г. Бэйтс. - Москва : Воздушный транспорт, 1990. – С. 221-226.

Отдельно комплекс упражнений Уильяма Бейтса для улучшения зрения вы можете найти журнале «Физкультура и спорт» за февраль 2015 года.

Если верить Фенимору Куперу, то настоящий индеец узнавал врага, когда тот был всего лишь точкой на горизонте. И писатель отнюдь не преувеличивал возможности исконных хозяев американских прерий. Бейтс считал, что феноменальная зоркость североамериканских индейцев не является их генетической особенностью, а вырабатывается в раннем детстве с помощью специальных упражнений.

Гимнастика для глаз // Физкультура и спорт. - 2015. - № 2. - С. 15.

Известный российский офтальмолог Олег Панков предлагает читателям свою, реально работающую, проверенную временем авторскую методику восстановления зрения.

Вы легко освоите простые и доступные рекомендации школы Панкова, основанные на использовании света и цвета. За короткий срок без лекарств и операций ваши глаза заново научатся отлично видеть и воспринимать столь необходимый для здоровья ультрафиолет.

Методика профессора Панкова включает тренировочные комплексы, которые дадут вашим глазам мощный настрой на здоровье.

Профессор Панков расскажет, как смотреть телевизор с пользой для глаз. А для тренировки зрения он предлагает использовать даже такие, казалось бы, не полезные для здоровья вещи, как чтение лежа или чтение в движущемся транспорте.

Сейчас появились так называемые ридеры – электронные книги с матовым небликующим экраном и хорошей подсветкой. Еще одно их преимущество – можно установить для чтения шрифт любого размера. Такие экраны создают идеальные условия для чтения во время движения. Важно запомнить, что, читая в движущемся транспорте нужно значительно чаще, чем при чтении в обычных условиях, давать отдых глазам! Через каждые 5-7 минут в этом случае нужно расслаблять глаза, просто прикрывая их веками или ладонью. Полезно также посмотреть во время такой зрительной «переменки» в окно автобуса или машины.

Панков, Олег Павлович.

Отличное зрение в любом возрасте / О. П. Панков. - Москва : АСТ, 2014. - 270 с. : ил. - (Антивозраст). – С. 59-60.

Можно ли вылечить заболевания глаз и улучшить свое зрение, используя народные методы лечения?

Автор книги «Заболевания глаз. Лечение народными средствами» А.А. Веремчук утверждает, что это возможно, а для того, чтобы сберечь зрение, мы должны придерживаться простых правил, которые помогут сохранить здоровее наших глаз. В его книге представлена информация об основных глазных болезнях и способах их лечения.

На сегодняшний день экологическая обстановка в городе Новосибирске оставляет желать лучшего. Лесные пожары, охватившие всю Сибирь привели к тому, что в городе ощущается почти постоянный смог, который оказывает очень пагубное воздействие на здоровье горожан. Страдают в том числе и глаза.

Рисунок 2. Смог над Новосибирском. Июль 2019 года

Конъюнктивит – весьма распространенное глазное заболевание. Он представляет собой заболевание соединительной (слизистой) оболочки век и глазного яблока (конъюнктивы). Для этого заболевания характерны светобоязнь, ощущение жжения, тяжести в глазах. Конъюнктива становится шероховатой. По утрам ресницы

склеиваются слизистым отделяемым. Заболевание возникает, главным образом, вследствие инфекции или вредных физических и химических воздействий (пыль, дым, некоторые химические вещества).

В книге приведено много народных рецептов для лечения конъюнктивита.

Например:

- Настой травы и цветков ромашки аптечной – 2-3 ст. ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде и процедить. Применять для промывания глаз.
- Залить 1 ст. ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка, подогреть на слабом огне 5 минут, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и размешать. Использовать для примочек при болях в глазах.

Веремчук, А. А.

Заболевания глаз. Лечение народными средствами / А. А. Веремчук. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 288 с. - (Здоровье нации). – С. 47-56.

Стоит ли воспользоваться оперативным способом решения проблем с глазами? Автор статьи «Близорукость: оперировать или нет?» Юрий Кишкин считает, что следует подходить к решению этого вопроса взвешенно, учитывая все «за» и «против».

Аргументы «за»:

- ***Предсказуемость результата***. Современная лазерная коррекция позволяет добиться максимально возможной для вас остроты зрения. Рассчитать эту остроту можно заранее.
- ***На всю жизнь***. Новая форма роговицы, а значит, и острота зрения со временем не меняются. Разумеется, это справедливо только для тех случаев, когда близорукость является только симптомом другого заболевания.
- ***Моментальный эффект***. Процедура занимает несколько минут, а через несколько часов зрение полностью восстанавливается.
- ***Быстрая реабилитация***. Уже через 2-3 дня можно вернуться к привычному образу жизни, включая чтение и работу за компьютером.
- ***Линзы – это не навсегда.*** К сожалению, носить контактные линзы всю жизнь невозможно. При самом внимательном подходе – максимум 20 лет.
- ***Почувствуй себя по-новому.*** Обрести полноценное зрение – это все равно, что родиться заново.

Аргументы «против»:

- ***А решит ли это проблему?*** Если близорукость прогрессирует, это ее не остановит. Нужно разбираться в причинах.
- ***Не опоздать!*** Считается, что смысл проводить лазерную коррекцию в среднем от 18 до 45 лет.
- ***Сумеречное зрение.*** Часто после лазерной коррекции ухудшается способность видеть в сумерках.
- ***Есть противопоказания.*** Как у любой операции, у лазерной коррекции зрения есть список противопоказаний.
- ***Недолет – перелет.*** Несмотря на высокую точность методики, стопроцентный результат гарантировать не может ни один хирург.
- ***Время не обманешь.*** Есть мнение, что после лазерной коррекции близорукости несколько раньше наступает возрастная близорукость (пресбиопия).

А в конце статьи автор делает следующий ***вывод***:

Несмотря ни на что, самая физиологичная форма коррекции зрения – это все-таки очки. Но если по каким-либо причинам вам совсем не хочется носить ни их, ни линзы, лазерная коррекция близорукости – неплохой вариант. Если, конечно, нет противопоказаний.

Головина, Людмила.

Близорукость: оперировать или нет? / Л. Головина // Здоровье. - 2011. - N 4(Апрель). - С. 72-73.

Проблеме пресбиопии (старческой дальнозоркости) посвящена статья Галины Денисеня «Ясно видящие». Многие считают, что очки, которые рано или поздно приходится надевать для чтения, старят не меньше морщин. Дальнозоркость предательски выдает возраст. Какие методы ее коррекции существуют сегодня?

Несмотря на бурное развитие офтальмологии, очки остаются самым востребованным способом коррекции пресбиопии. Их носят около 90% людей.

Контактные линзы также широко применяются для коррекции возрастной дальнозоркости. Их производят по технологии монозрения: один глаз корригируется для работы вблизи, а другой – для дали.

В настоящее время широко применяются хирургические методы коррекции пресбиопии. Существует два вида операций:

- лазерная коррекция;
- имплантация интраокулярных линз.

Конечно, любая операция требует серьезной подготовки, тщательных исследований и грамотной реабилитации. У всех видов операций существуют показания, индивидуальные для каждого человека.

Пресбиопия – неизбежное состояние, но момент ухудшения зрения можно отодвинуть. Достаточно просто раз в год посещать офтальмолога, а также не сидеть часами за компьютером, чередовать работу, требующую напряжение зрения, с отдыхом.

Денисеня, Галина.

Ясно видящие. / Г. Денисеня // Здоровье. - 2012. - N 10(Октябрь). - С. 58-59.

Вы и ваш компьютер

В нашем компьютеризированном мире состояние зрения, нагрузка на глаза и связанные с ними общее самочувствие и работоспособность, а также ответственность за сохранение своего здоровья на рабочем месте, стали одной их актуальнейших тем. Прежде всего осознайте, что во время работы на компьютере глаза испытывают огромную нагрузку, а ухудшение зрения отражается на общем самочувствии.

Примите конкретные меры для защиты глаз и ухода за ними. Важно заботиться о том, что во время интенсивной работы на компьютере у вас была возможность снимать напряжение с глаз, чтобы восстановить их работоспособность. О том, как важно это сделать, доступно и наглядно рассказывается в книге Дорис Шнайдер «Тренировка зрения для работающих на компьютере».

Есть главы, посвященные упражнениям для глаз и для всего тела, йоге, массажу и акупрессуре, пальмингу и соляризации.

А знаете ли вы, что зевание, особенно много раз в день, оказывает на ваше самочувствие необыкновенное воздействие? Активизируется кровообращение, проясняется разум, клетки мозга и тела снабжаются энергией, увлажняются слишком сухие глаза, расслабляет мышцы висков, челюстей, головы, лиц, шеи, затылка, плеч живота и диафрагмы. При зевании напрягаются челюстные мышцы, и они оказывают прямое воздействие на зрение. Так что – зевайте и на здоровье. (с.17-18).

Шнайдер, Дорис.

Тренировка зрения для работающих на компьютере / Д. Шнайдер ; пер. с нем. Н. А. Врублевская. - Москва : АСТ : Астрель, 2007. – С.17-18.

Проблема покрасневших усталых глаз знакома всем, кто работает за компьютером. Чаще всего мы решаем ее специальными каплями – и, как выясняется, рискуем.

В общем и целом, производители свои обещания выполняют: расширенные или лопнувшие сосуды исчезают на время, ощущение сухости и жжения уходит, взгляд проясняется. Но капли не устраняют причину всех этих проблем, а лишь убирают внешние симптомы. А при длительном применении сосуды чрезмерно сужаются, и глаза на время перестают получать кислород, из-за этого краснеют еще больше.

Кроме того, это вещество заставляет сильнее биться сердце, расширяет зрачки. Если использовать капли бесконтрольно, то легко получить передозировку: непросто бессонницу или непонятное возбуждение, но даже отек легких и судороги. Данные препараты часто относятся к косметическим, а не к лечебным, хотя и продаются в аптеках.

Конечно, время от времени сосудосуживающие капли для глаз применять можно. Но есть ряд ограничений по применению. Например, не стоит пользоваться ими при вождении автомобиля – они могут затуманивать зрение. С осторожностью надо применять такие капли страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и тем, кто принимает препараты, способные повышать артериальное давление.

А в идеале, конечно, перед применением капель стоит проконсультироваться с врачом.

Герасименко, Оксана.

За красивые глаза / О. Герасименко // Здоровье. - 2011. - N 10(Октябрь). - С. 112-113.

После целого дня, проведенного в офисе за компьютером, сильно устают глаза? Предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений для снятия напряжения с глаз.

Зарядка для глаз

После целого дня, проведенного в офисе за компьютером, сильно устают глаза? Простая пятиминутная гимнастика – и напряжения как не бывало!

Марина ИЛЬИНСКАЯ, руководитель Центра эффективной офтальмологии

Несколько специальных упражнений для глаз, если делать их регулярно, помогут сохранить зрение и даже значительно улучшить его остроту. Помимо этого, с помощью гимнастики можно снять зрительное переутомление при работе за компьютером, облегчить головную боль и поднять настроение. Делать этот комплекс упражнений желательно несколько раз в день, особенно, в период длительных зрительных нагрузок. Откинься на несколько минут в кресле, максимально расслабься и отрви взгляд от монитора. Ты отдыхаешь!

СЛЕДИ ЗА ПАЛЬЦЕМ

Круговое движение глаз уменьшает спазм аккомодации (спазм мышцы, из-за которого глаз перестает четко различать предметы).

ТЕХНИКА *Подними указательный палец и начни «рисовать» им в воздухе овал. Внимательно следи за пальцем.*

НАДАВИ НА ТОЧКИ

Массаж точек в области бровей помогает вернуть глазам резкое контрастное изображение. Делай его раз в час.

ТЕХНИКА *Подушечками указательных пальцев надави на точки под внутренними кончиками бровей, затем – на точки в области наружных кончиков бровей.*

ПОГРУЗИСЬ В ТЕМНОТУ

Это упражнение (пальминг) способствует снятию зрительного утомления и улучшает кровообращение в области глаз. Помимо этого, пальминг прекрасно снимает стресс.

ТЕХНИКА *Энергично потри ладони друг о друга, чтобы они стали горячими. Потом закрой ими глаза, расслабься и посиди так около 5 минут, думая о чем-нибудь приятном. Делай упражнение до 5 раз в день.*

МАССИРУЙ ЗОНЫ В ОБЛАСТИ ВЕК

Такой массаж расслабляет глаза, снимает усталость, помогает при длительной работе за монитором.

ТЕХНИКА *Мягко надави на внутренние уголки глаз у переносицы. Затем – на наружные уголки век ближе к виску.*

ПОСМОТРИ НА ЛАДОНЬ

Упражнение улучшает зрение вблизи, повышает резкость и четкость изображения.

ТЕХНИКА *Медленно приближай ладонь к себе. Когда изображение «поплывет», резко отведи ладонь.*

12 ОКТЯБРЯ – Всемирный день зрения

На планете около 300 млн человек страдают от нарушений зрения. Только в России количество людей с проблемами глаз каждый год увеличивается на 45 тыс. человек. Между тем, по данным ВОЗ, 80% заболеваний глаз можно скорректировать, если вовремя обратиться к врачу. С 12 по 15 октября сеть салонов оптики «Линзмастер» приглашает всех желающих пройти бесплатную диагностику зрения. Проверь глаза и убедись, что с ними все в порядке!

Зарядка для глаз / М. Ильинская // Лиза. - 2017. - №41(7 октября). - С. 20.

Дайджест подготовлен
гл. библиографом ЦБС Центрального округа
Зелинской И.Б.

МКУК ЦБС Центрального округа

Методико-библиографический отдел

630049

г. Новосибирск

ул. Красный проспект, 83

Телефон: (8-383) 226-55-50

Эл. почта: mbo3@sshbn.ru