



## Меню для здоровья глаз

**С утра и до позднего вечера, даже если мы ничего не делаем, наши глаза работают. А что уж говорить о той нагрузке, которую испытывает зрение, когда мы часами сидим за компьютером или у включенного телевизора**

**И**ногда мы успеваем заметить, что к вечеру наши глаза слегка покраснели, но зачастую нам некогда обращать внимание и на это. Мы «просыпаемся» и начинаем бить тревогу только тогда, когда перестаем различать прежде легко читаемые буквы, а врач-офтальмолог пугает нас устрашающими диагнозами и предсказывает полную потерю зрения. Но можно ли противостоять этой напасти?

Оказывается, да. Причем замедлить негативный процесс может даже правильное питание.

### Какие болезни угрожают?

Чем же чревато наше пренебрежительное отношение к зрению? Каких болезней нам стоит опасаться? Ответить на эти вопросы я попросила

опытного офтальмолога **Нину Сотникову**  
КРЫМСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ  
НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА,  
ОФИС 1148102168712  
ИНТЕРНЕТ-АДРЕС: ГОРОД СИМФЕРОПОЛЬ

– Одно из самых распространенных заболеваний глаз – это **катаракта**. Она характеризуется помутнением глазного хрусталика, фокусирующего изображение на сетчатке. Считается, что к 60 годам та или иная степень катаракты наблюдается практически у каждого человека. Другое дело, что патология эта безболезненна, развивается постепенно, жить не мешает, поэтому на нее обращают мало внимания. Тем не менее сейчас я перечислю симптомы катаракты и, если вы отметите у себя присутствие хотя бы одного из них, вам следует немедленно обратиться к врачу.

Итак, признаки катаракты:

- глаза хуже видят вдаль и в сумерках, иногда в глазах «двоится»;
- глаз сверхчувствителен к свету, он начинает видеть ореол вокруг его источника;
- на глазу появляется легкая мутноватая пленка;
- резко прогрессирует снижение зрения, а для чтения требуется все более яркое освещение.

Риск развития катаракты возрастает, если человек болен сахарным диабетом или в течение года принимает высокие дозы кортикостероидов.

У курящих людей катаракта развивается намного чаще и в среднем на 10 лет раньше, чем у некурящих.

Возникновение катаракты ускоряет яркий солнечный свет, поэтому для профилактики в ясные дни следует носить темные очки или широкополую шляпу.

Для ранней диагностики катаракты нужно проходить обследование один раз в два года, людям старше 60 лет – ежегодно, а больным диабетом – 2–3 раза в год.

Другая болезнь, о которой точно стоит знать, это **глаукома**. В данном случае речь идет о повышении внутриглазного давления из-за нарушения циркуляции жидкости в глазном яблоке. В результате затрудняется кровоснабжение зрительного нерва, что вызывает его дегенерацию и, как следствие, полную слепоту. Глаукома также развивается медленно и незаметно. Основные ее симптомы следующие. Постепенное ухудшение периферического, бокового зрения – человек перестает различать предметы, расположенные справа и слева от него. Затем развивается так называемое сумеречное зрение. Его признаки: человек, войдя в темное помеще-