

Как исправить близорукость? Часть 2

Применение медикаментозной терапии для стабилизации и исправления близорукости основано на принципе препятствования слишком близкой фокусировке глаз. Вводимые в глаза лекарства «парализуют» на несколько недель или месяцев механизм их фокусировки. Этот метод не рекомендуется для широкого практического применения, так как он может оказать влияние на формирование зрительных механизмов, особенно в детском возрасте.

Ортокератология (ОК). Метод заключается в регулярном использовании специально сконструированной линзы (ОК-линзы).

Когда близорукий человек надевает такую линзу, она за несколько часов постепенно изменяет форму роговицы, делая ее центр (оптическую зону) более плоской. После снятия линзы роговица какое-то время сохраняет свою новую форму, изображение фокусируется на сетчатке, и человек хорошо видит. Затем роговица медленно восстанавливает прежнюю форму, но хорошее зрение может сохраняться до суток, а то и двух.

Подбор ОК-линз - дело весьма сложное, требующее от врача высокой квалификации. Обычно для подбора необходимо несколько пар линз (от двух до шести) и от нескольких дней до двух недель. Последняя пара линз предписывается для регулярного ношения. Служат ОК-линзы долго: при соответствующем уходе - не менее двух лет.

Результат ортокератологии напоминает результат хирургических операций - уплощение центральной части роговицы, дающее хорошее зрение без очков и контактных линз. Отличие состоит в том, что эффект ортокератологии является временным. Если прекратить надевать ОК-линзы, то через несколько дней роговица восстанавливает прежнюю форму и возвращается первоначальное зрение. ОК-линзы не избавляют от необходимости носить специальные контактные линзы, но обратимость последствий - несомненное преимущество этого метода перед рефракционной хирургией.

Ношение бифокальных очков - метод, который широко применялся в 70-90-х годах прошлого века, продолжает использоваться и сейчас, но реже. Так как одной из причин миопии являются «повышенные» усилия по фокусировке глаз, бифокальные очки способствуют уменьшению этих усилий и, тем самым, задерживают развитие близорукости. Для этого на обычные линзы, которые вставляются в очки, специальным

клеем наклеиваются небольшие бифокальные линзы. Отдаленные предметы человек рассматривает через обычные линзы, а при чтении или рассматривании близко расположенных предметов смотрит через бифокальные.

Наиболее подходящими кандидатами на их ношение являются дети и подростки, у которых можно добиться расслабления фокусирующих мышц. В эту группу попадают и люди с псевдомиопией, для которых бифокальные очки в сочетании с терапевтическими методами могут оказаться очень эффективным средством.

На практике этот подход «срабатывает» не у всех детей и подростков, носящих такие очки. Вероятно, большое значение имеет привычное расстояние, на котором происходит чтение. Многие близорукие дети, носящие бифокальные очки, начинают держать книгу даже ближе, чем раньше. Чтение на расстоянии 20-25 сантиметров от глаз скрадывает эффект бифокальных очков - продолжает стимулироваться фокусировка глаз, и миопия продолжает прогрессировать. Применение бифокальных очков становится более эффективным, если держать книгу или рассматриваемые предметы на расстоянии 40-45 сантиметров от глаз.

В свое время я пользовался такими очками, но постоянно носить их не смог. А вот читать в них, на самом деле, было очень удобно.

Выполнение упражнений для самостоятельной тренировки глаз.

С древних времен для улучшения зрения применялись упражнения - различные движения глаз и специальные массажи, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. Упражнения способствуют уменьшению утомляемости глаз, улучшают общее самочувствие и снимают напряжение. В основе такого эффекта - определенные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга. Эти упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. В настоящее время существует много вариантов упражнений и массажей, которые используются для тренировки глаз. Перед тем, как приступить к их использованию, желательно посоветоваться с врачом.

Интересную методику биохимической стимуляции мышц глаза предложил минский профессор В.Т. Назаров. В основе метода - использование вибромассажера, что и при стимуляции мышц лица. Вибротод приставляют вертикально к внешнему углу закрытого глаза. Вибрация через кожу передается глазу не травмируя его, действуя не вглубь, а

вдоль поверхности глаза. Затем проводятся движения глазами в разных направлениях. Таким образом удастся стимулировать глазные мышцы. В результате увеличивается острота зрения и снимается утомление, увеличивается диапазон действия мышц, сокращающих хрусталик. Это полезно и для профилактики дальнозоркости.

Современные методики позволяют успешно корректировать и лечить патологии рефракции глаза, в том числе и с применением микрохирургии. Но для всех возрастных групп, а особенно для детей и подростков, ведущую роль играет профилактика различных нарушений зрения.

Из общеоздоровительных мер целесообразно использовать регулярные занятия физкультурой, закаливание, так как чаще близорукость, дальнозоркость и астигматизм развиваются у ослабленных людей, а также выполнение специальных упражнений и регулярные проверки остроты зрения у врача.

При подготовке статьи использовались различные источники, в том числе сайты «Офтальмолог», ГУ МНТК «Микрохирургия глаза», Клиники «Доктор Линз».

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)