

№ 24 [сентябрь - октябрь 2015]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!



«Зрелость – это
не годы, а состояние
познания самого себя».
Джон Фаулз

Здоровый образ жизни – основа долголетия

ПЛЮСЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Физкультура – «ДА»!

ПСИХОСОМАТИКА

Перезагрузи
стресс

ОРГАНЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Как распознать
инфаркт?

ПРО ЗРЕНИЕ

Чтобы видеть
ясно мир
прекрасный

С возрастом уменьшаются силы, начинаются сбои в работе организма. Однако старение – не болезнь, а определенный и неизбежный этап нашей жизни, для которого характерны особые возрастные изменения в организме. Сегодня в Удмуртии проживает 411 тысяч пенсионеров, из них – около 3 тысяч старше 80 лет.

Отдельное направление в медицине (геронтология) занимается лечением и реабилитацией пожилых пациентов. В нашей республике особое внимание к проблемам здоровья пожилых людей проявляют в двух лечебных учреждениях – в клинике ГБ № 8 им. И.Б. Однопозова и в Республиканском госпитале ветеранов и инвалидов войн.

Особенности старения и сопутствующие ему болезни у каждого человека индивидуальны. По статистике ВОЗ, у лиц после 60 лет диагностируются обычно 5-6 заболеваний в различных сочетаниях. Наиболее часто у пожилых выявляются сердечно-сосудистые, бронхолегочные заболевания, возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате, системе пищеварения. В пожилом возрасте многие заболевания протекают по-особенному, нетипично.

Современная медицина подходит к решению глобальной проблемы старения комплексно и разносторонне. Благодаря новым методам терапевтического воздействия (в том числе и лекарственным препаратам) удается облегчить течение хронических заболеваний, предотвратить их обострение. Но при этом надо понимать: решающее значение в поддержании оптимального уровня здоровья, в замедлении процессов старения имеет желание самого человека.

Универсальный способ остановить процесс угасания всех функций организма, предупредить обострение уже имеющихся заболеваний, сохранить ощущение радости бытия – вести здоровый образ жизни. Он включает в себя рациональное питание, двигательную активность, сохранение хорошего психоэмоционального состояния.

Чтобы прожить еще не один десяток лет и главное – не быть немощным, обратите серьезное внимание на свое здоровье. Изучайте специальную литературу, занимайтесь в школах здоровья, пройдите диспансеризацию.

Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Отдавайте предпочтение



Осень жизни благодарно принимая

Доказано,

что физически активные люди живут в среднем на 7 лет дольше тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

продуктам, богатым клетчаткой, ограничьте потребление жирных молочных продуктов, жирного мяса. 2 раза в неделю полезно есть рыбу жирных сортов. Больше ешьте сырых и вареных овощей, зелени, фруктов. Для поддержания работы сердца полезны курага, изюм, богатые калием и другими микроэлементами. При хорошей переносимости можно ежедневно съедать 2-3 зубчика чеснока.

Движение. Причиной малой подвижности суставов и слабости мышц часто считают «возраст» или артрит. Это не всегда верно. Регулярные, контролируемые физические нагрузки (которые вам поможет подобрать врач ЛФК) – один из самых эффективных методов профилактики и лечения остеоартроза, остеопороза и других возрастных недомоганий. Доказано, что физически активные люди живут в среднем на 7 лет дольше тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Досуг. Возрастные изменения, происходящие в организме, оказывают не-

гативное воздействие на психику пожилых людей. Это проявляется в частых перепадах настроения, мнительности, пессимистическом настрое (сожаление об ушедшей молодости, неудовлетворенность прожитой жизнью и т. д.). Избегайте стрессовых ситуаций. Активно участвуйте в общественной жизни. Не замыкайтесь в стенах своей квартиры, не сидите долго у телевизора. Встречайтесь с друзьями, общайтесь с разными людьми. Забывая о болезнях, продолжая вести полноценный образ жизни, можно чувствовать себя нужным.

Не уставайте учиться, получайте новые знания. Сегодня для этого есть масса возможностей, в том числе – с помощью Интернета. Осваивая компьютер, вы стимулируете свой мозг. Научно обоснованный факт: те, кто постоянно занят интеллектуальной работой, живут дольше и плодотворнее.

В преклонном возрасте, как и в любом другом, тоже есть свои преимущества. Пусть ваша мудрость и жизненный опыт помогают вам оставаться бодрыми, активными участниками современной жизни.

А. А. Демин,
главный врач Республиканского
госпиталя ветеранов войн МЗ УР;
Е.В. Анисимова,
зав. терапевтическим
отделением госпиталя

Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью.

Валентин Гориневский

Физкультура – один из самых действенных способов уменьшения риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Заниматься физкультурой необходимо и молодым, и зрелым людям, а пенсионный возраст – не повод отказываться от физической нагрузки. Для организма польза физической активности очевидна: нормализуется артериальное давление, расширяются периферические сосуды, улучшается кровоснабжение и тонус всех мышц, нормализуется уровень холестерина в крови, снижается избыточная масса тела, улучшается настроение.

Однако подходить к выбору видов физической нагрузки необходимо очень осторожно. Виды допустимых физических нагрузок, их продолжительность и интенсивность подбираются врачом в зависимости от степени тренированности вашего организма, наличия и выраженности сердечно-сосудистых и других заболеваний, возраста. Подбор нагрузки, особенно для пожилого человека, всегда производится строго индивидуально.

Специалисты по лечебной физкультуре рекомендуют заниматься разными видами физической активности, но не менее 8-10 часов в неделю.

Оптимальная продолжительность занятия должна составлять 40-60 минут.

Физические упражнения пожилым людям рекомендуется проводить в следующих видах:

- ежедневная утренняя гимнастика (8-10 нетрудных упражнений для всех групп мышц);
- занятия физкультурой 2-3 раза в неделю в группе здоровья;
- ежедневные прогулки продолжительностью 30-40 мин, в том числе скандинавская ходьба;
- лыжи, плавание.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются и танцевальные занятия.

По окончании занятий должно появляться чувство приятной усталости, хорошее настроение. Однако не всегда можно доверять кажущемуся хорошему самочувствию. Прежде всего, по-

Простые движения – залог долголетия

жилые люди должны уметь самостоятельно контролировать свой пульс, не допускать его чрезмерного учащения. Оптимальной считается нагрузка, когда пульс составляет 120-150 ударов в минуту сразу после завершения занятий.



Внимание!

Все упражнения должен подобрать специалист, имея на руках историю болезни пожилого пациента, тщательно проанализировав его физическое состояние. Занятия лечебной физкультурой для пожилых людей должны быть регулярными.

Нельзя согласиться с теми, кто считает, что для пожилых людей достаточно физической работы на дачном участке, при выполнении домашних дел. Такой труд не всегда физиологичен, поскольку преобладают однооб-

разные движения, перегружающие одни мышечные группы при недогрузке других, а также иногда затрудняющие работу сердца и легких. Людям пожилого возраста во время работы на даче нужно избегать длительного пребывания в однообразной позе, особенно с наклоном туловища и головы вниз, стараясь чаще менять характер выполняемой работы, чтобы нагружать различные мышцы. Необходимо чаще отдыхать, при этом желательно выполнять упражнения по расслаблению тех мышц, на которые приходится статическая нагрузка. Во время перерыва выполняйте дыхательные упражнения, разомните мышцы, не принимающие участия в работе.

Соблюдайте правила активного образа жизни:

- Начинайте постепенно, занимаясь один – два раза в неделю, со временем увеличивая нагрузку.
- Занимайтесь достаточно интенсивно, чтобы появлялось ощущение легкой нехватки воздуха.
- Если болят суставы ног, то предпочтительны физические упражнения в положении сидя или лежа, упражнения с растяжкой. Для пожилых людей исключены интенсивные и продолжительные нагрузки.
- Немедленно прекращайте упражнения, если у вас появились боли в сердце, резкая слабость, головокружение, одышка или перебои в работе сердца.

Наличие сердечно-сосудистого заболевания или других проблем со здоровьем – повод для незамедлительного обращения к врачу и углубленного обследования.

Больше двигаясь, вы продлите свою молодость, надолго защитите себя от болезней – «эпидемий века» и ихсложнений: ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертонии, инфарктов, инсультов.

Р. В. Газизуллина,
врач-методист Республиканского
врачебно-физкультурного диспансера

Почему важно победить стресс

«Не нервничайте, успокойтесь! Возьмите себя в руки!» Кому из нас не приходилось слышать подобные советы? Легко сказать! А как это сделать, когда «кипит наш разум возмущенный», а стрессовые ситуации стали каждодневной реальностью?

-Д-а, стресс-фактор присутствует в жизни современного человека почти постоянно, - говорит врач-психотерапевт Геннадий Геннадьевич Голубев.

Мы занимаемся однообразной, порой нелюбимой работой, мало двигаемся, переедаем, испытываем психоэмоциональные перегрузки. А мир вокруг нас стремительно меняется. Такой режим организму в целом и психике в частности не под силу, потому что ее адаптивные механизмы формировались тысячелетиями. Получается, что мы сегодня просто не подготовлены к «веку скоростей», который мчится все быстрей».

- Что же делать, чтобы сохранить здоровье? Психическое, в том числе?

- Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние физического, психического, социального благополучия. Сегодня многие люди понимают, что реализоваться в социальном плане, стать успешным, профессионально востребованным невозможно, если у тебя есть проблемы со здоровьем.

К доктору обращаются тогда, когда состояние здоровья вызывает беспокойство. К примеру, если у нас высокое давление, мы идем за помощью к терапевту или кардиологу. Хотя один из ведущих факторов возникновения гипертонической болезни – нервно-психическое перенапряжение. Если у человека имеются заболевания желудочно-кишечного тракта, то наверняка одна из причин этих недугов - психоэмоциональные проблемы. Вообще огромное количество заболеваний обусловлено нерешенными проблемами психологического плана, их называют психосоматическими.



Сегодня

многие люди понимают, что реализоваться в социальном плане, стать успешным, профессионально востребованым невозможно, если у тебя есть проблемы со здоровьем.

Неурядицы в семейной жизни и на работе, постоянно повторяющиеся эмоциональные состояния со знаком «минус», стрессы в определенный момент могут превысить физические возможности человека. Организм на это отвечает болезнями: неврозами, гипертонией, язвой желудка, бронхиальной астмой и т.д.

Эмоциональное напряжение снижает уровень защитных реакций организма, открывая ворота для многих инфекций, приводя даже к нарушениям репродуктивной функции, как у мужчин, так и у женщин. Поэтому наряду с обращением к терапевту или узкому специалисту обратитесь за помощью и к психотерапевту.

Восстановить здоровье – значит восстановить баланс на всех уровнях и во всех системах. И сделать это только с помощью одних лекарств не удастся. Нам важно научиться освобождаться от негативных эмоций, во всех остальных случаях лечение будет направлено лишь на устранение симптомов, а не самой болезни.

- Часто можно услышать: «У меня депрессия». Насколько опасно это состояние?

- На бытовом уровне депрессией чаще всего называют кратковременное снижение работоспособности, упадок сил. К примеру, так бывает в межсезонье (весной и осенью). Такие состояния не опасны для здоровья, они быстро проходят, если человек начинает заниматься физкультурой, совершает прогулки на свежем воздухе.

Иное дело, когда такие состояния потери интереса к жизни, снижения самооценки, чувство необоснованной вины, мысли о смерти и самоубийстве овладевают человеком надолго (более 2-х недель). При этом могут быть выражены некоторые соматические симптомы: кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические. Лечить депрессию должны психотерапевты и психиатры (в зависимости от тяжести состояния).

- Кстати, как разобраться в специалистах? К кому обращаться – к психологу или к психиатру, и с какими проблемами?

- Если проблемы у вашего ребенка, он плохо учится, конфликтует со всеми – лучше обращаться к детскому психологу или семейному психотерапевту. Если нужно определиться с профессией, разрешить конкретный конфликт, идите к психологу. Если вы раздражительны, у вас бессонница, чувство тревоги, напряжение в теле – то к психотерапевту. Если слышатся голоса, галлюцинации, присутствует неконтролируемое поведение – к психиатру. В любом случае, чем своеобразнее вы обратитесь, даже не совсем к профильному специалисту, тем лучше.

- В последние годы полки книжных магазинов просто завалены литературой по психологии с рекомендациями как быть успешным, как научиться позитивно мыслить, как изменить свою жизнь и т. д. На самом ли деле книги могут помочь?

- Скажите, а можно ли овладеть восточными единоборствами, прочитав какое-либо руководство? Вряд ли. Нужен тренер, наставник, мастер, который поведет за собой ученика. Так же с этой литературой. Сегодня только ленивый не пишет книги на тему материального успеха и благополучия.

Цель у них одна – «пропиарить» эксклюзивную методику, завлечь людей на тренинги и семинары личностного роста, эффективных продаж, обретения «супер-силы». Возможно, это работает.

Но на Востоке говорят: «Не надо помогать траве расти, нужно лишь убрать камни, которые ей мешают». В нашем случае «камни» – это комплексы, внутриличностные проблемы, которые мешают вашему движению вперед. А устраниить их можно только при участии квалифицированного психотерапевта, психолога.

И такие специалисты в республике есть.

«Перезагрузи стресс» (www.перезагрузи.стресс.рф) – такое название получил Интернет-проект, созданный в Удмуртии для экстренной психологической и психотерапевтической помощи населению. Если вам нужен совет, помочь или утешение – зайдите на сайт. Вы можете выбрать наиболее удобный и комфортный для вас способ общения со специалистами:

- Написать электронное письмо, в котором сможете подробно описать свои проблемы, четко сформулировать вопросы. Ответ на такое письмо будет подготовлен квалифицированными специалистами и отправлен на ваш электронный адрес в течение трех рабочих дней.

- Можно обратиться к специалисту-психологу (психотерапевту) в режиме online, пообщаться с ним напрямую в специальном чате.

- Воспользоваться уже зарекомендовавшим себя единым телефоном доверия 8-800-100-09-06, по которому специалисты смогут проконсультировать вас в режиме реального времени.

Кроме того, на этом сайте вы найдете наиболее полный на настоящий момент перечень ссылок на сайты организаций, оказывающих психологическую, психотерапевтическую и социальную поддержку всем, кто оказался в сложной жизненной ситуации. Электронные письма и звонки принимаются круглосуточно. Для жителей городов и районов Удмуртии помочь предоставляется бесплатно. Анонимность и конфиденциальность гарантированы.

Елена Зайцева,
выдающийся практиционер

ИГРА НА НЕРВАХ ОТМЕНЯЕТСЯ!

В порядке ли ваша нервная система?

Отвечая на следующие вопросы, записывайте количество баллов: ответ «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0.

- Бывает ли у вас ощущение повышенной утомляемости?
- Ощущаете ли вы снижение физической работоспособности, слабости?
- Отмечаете ли вы у себя нарушения памяти, концентрации внимания?
- Бывает ли у вас часто желание плакать по незначительному поводу?
- Наблюдаете ли вы за собой повышенную нервозность, раздражительность?
- Бывают ли у вас нарушения сна (трудное засыпание, бессонница, беспокойный сон)?
- Не понизилось ли ваше зрение больше, чем на 2, 5 единиц?
- Все ли в порядке у вас со слухом?
- Случаются ли у вас приступы внезапной злости, агрессии?
- Отмечаете ли вы у себя апатию, безразличие, отсутствие желания работать?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ.

Вы набрали от 0 до 5 баллов, и у вас нет жалоб. Хорошо! Системы организма функционируют в пределах нормы. От 5 до 10 баллов и более. Нервная система работает с нагрузкой. Это состояние требует повышенного внимания. 10 баллов и более. Нервная система перегружена! При наличии жалоб это могут либо начальные, либо уже сформированные патологические процессы. Обратитесь к врачу и измените образ жизни.

Как не стать жертвой инсульта

Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 7000 инсультов, в среднем - около 19-ти инсультов в день.

- Что такое инсульт и как избежать этого грозного заболевания?

С такими вопросами мы обратились к руководителю Сосудистого центра Республиканской клинической больницы №1 МЗ УР Наталье Валерьевне Комисаровой.

- Инсульт - острое нарушение кровообращения головного мозга, - разъясняет Н. В. Комисарова. - Он возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Различают инсульты двух типов: геморрагический и ишемический. При геморрагическом инсульте сосуд разрывается и происходит кровоизлияние в мозг, а при ишемическом - сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения. Оба типа инсультов вызывают повреждение клеток головного мозга, часть из которых погибает.

- Почему инсульт легче предупредить, чем лечить?

- При инсульте в определенном участке головного мозга погибают нервные клетки. В некоторых случаях эти нарушения несовместимы с жизнью и человек погибает. Даже если этого не случилось, и человека удалось спасти, на восстановление утраченных функций уходят многие месяцы. В процессе лечения потребуются физические и моральные усилия всех членов семьи и значительные материальные затраты. Часть потерянных функций восстановить невозможно, и человек становится инвалидом, нуждается в уходе всю оставшуюся жизнь.

Кто находится в группе риска развития инсульта?

В группе риска развития инсульта находятся те, кто:

- имеет повышенное артериальное давление (около половины больных гипертонией знает о своем повышенном артериальном давлении, но только 10-15% хорошо обследованы и получают специфическую терапию);
- имеет аритмию, порок сердца или перенесенный инфаркт;
- ведет малоподвижный образ жизни;
- употребляет в пищу много жирного, сладкого, острого, соленого;
- курит, злоупотребляет алкоголем;
- испытывает постоянные стрессы;
- имеет сахарный диабет;
- имеет высокий уровень холестерина;
- имеет соответствующую наследственность (один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт);
- применяет гормональные контрацептивы без врачебного контроля (риск возрастает, если женщина курит и/или страдает варикозным расширением вен).
- В каких случаях можно заподозрить инсульт?

- Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка - кривой.

Предложите вытянуть обе руки вперед. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если чувствуется слабость, онемение в конечностях в одной половине тела - это также повод заподозрить инсульт.

Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или же человек совсем не сможет говорить, или не будет понимать речь других. Если проявляются все три симптома, вероятность инсульта - 90%.

Предпринимайте неотложные действия при инсульте.

Уложите больного и обеспечьте ему доступ свежего воздуха. Немедленно вызывайте скорую помощь. Только в течение первых 4-х часов больному можно оказать оптимальную медицинскую помощь, что значительно увеличивает его шансы выжить и вернуться к полноценной жизни. Помните: нельзя упускать время! Срочно звоните 03 или 112.

- Как же можно предупредить инсульт?

- Контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы крови. Если вы курите - бросьте курить.

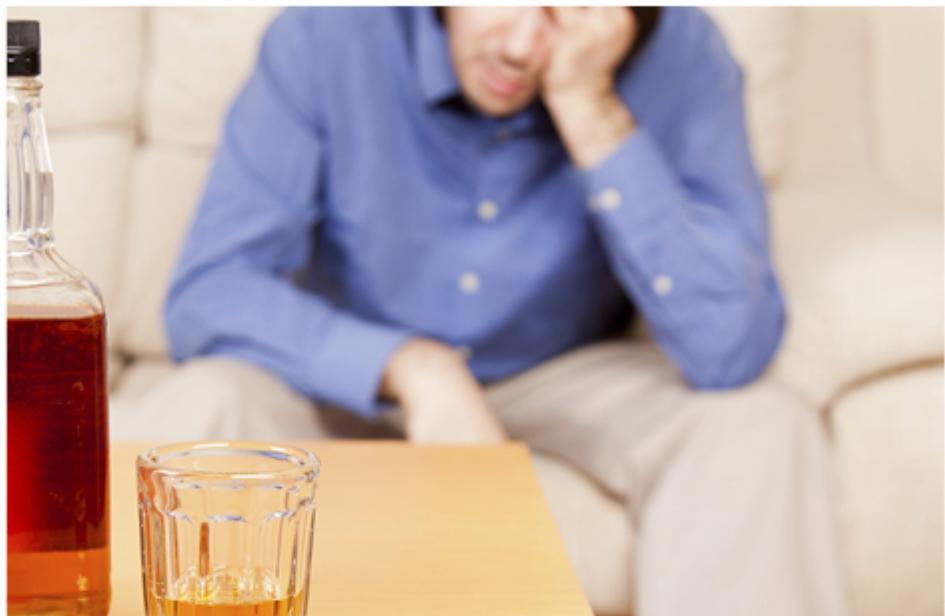
Правильно питайтесь: ограничьте жирное и сладкое, животные жиры лучше заменить растительными, поваренную соль употреблять не больше шести граммов в сутки.

Контролируйте свой вес. Жизненно необходимы регулярные физические нагрузки, например, ежедневная пешая прогулка в течение 30 минут. Минимальная физическая активность - 30 минут физических занятий 5 раз в неделю. Если имеются артериальная гипертония, сахарный диабет, нарушение сердечного ритма, необходимо строго соблюдать врачебные рекомендации и регулярно принимать медикаменты.

Проходите плановое медицинское обследование раз в год для контроля факторов риска и назначения необходимого лечения.

Наш организм имеет запас прочности на долгую активную жизнь. И чтобы сохранить его ресурсы, мы должны постараться вести здоровый образ жизни.





Этот коварный алкоголь

Всем известно: алкоголь - это яд. Однако алкоголизация населения России из года в год остается на высоком уровне.

В Удмуртии (по статистике на октябрь 2015 г.) на учете у психиатра-нарколога стоит 23064 человека, из них пациентов, страдающих алкогольной зависимостью, 20265, а также наркотической зависимостью - 2529 человек. 4916 человек находятся на профилактическом наблюдении у врача психиатра - нарколога.

Вопреки расхожему мнению, безопасных для здоровья доз алкоголя не бывает. По статистике, более трети всех смертей от болезней сердца связано с употреблением алкоголя. Влияние алкоголя на сердце весьма негативное и опасное. В течение 5-7 часов, пока выпитый алкоголь циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, нарушаются обмен веществ и питание сердечной мышцы, повышается артериальное давление. Разрушающее действие на сердце оказывают этиловый спирт и продукты его распада, а также добавки и примеси, входящие в состав алкоголя. Очень вреден для сердца и нервной си-

стемы недостаток витамина В1 (он разрушается алкоголем).

Являясь клеточным ядом прямого действия, алкоголь «отравляет» нервную и сердечно-сосудистую системы, повреждает клетки сердечной мышцы (даже при однократном приеме) на несколько дней. В сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, она перерождается. Результат - преждевременный атеросклероз и гипертоническая болезнь.

У медицинских работников есть термин - «алкогольное сердце» (кардиомиопатия). Такое состояние сердца может возникать даже при небольшом алкогольном стаже и при сравнительно малых дозах употребления алкоголя.

Алкоголь действует разрушающе не только на сердце, но и на другие органы и системы – печень, поджелудочную железу, головной мозг.

Опасность в том, что привыканье к регулярному употреблению алкоголя возникает незаметно.

Считается, что можно изредка употреблять спиртные напитки с целью «расслабления», снятия нервного напряжения. Доказанный факт - алкоголь усугубляет, а не снимает стресс.

Многие не видят ничего опасного в употреблении спиртных напитков раз

в неделю. Однако постепенно теряется контроль над объемом однократно употребляемого алкоголя. Увеличивается и количество выпивок в месяц: начиная от двух-трех раз в месяц и заканчивая каждыми выходными. Изменяется отношение к алкоголю: кажется, что без алкоголя невозможно достичь состояния расслабленности, подавить раздражительность и поднять настроение.

Регулярное употребление алкоголя достаточно быстро начинает отражаться на здоровье. Ухудшается физическое состояние, обостряются хронические заболевания или появляются новые «болячки». Эмоции выходят из-под контроля: одолевает чувство опустошенности, наступает депрессия, нередки вспышки агрессии.

Особенно опасно регулярное употребление спиртных напитков в молодом возрасте, поскольку возникает угроза нарушения репродуктивной функции, увеличивается риск рождения нездорового потомства и даже возникновения бесплодия.

Если вы чувствуете, что у вас сформировалась привычка к еженедельному употреблению спиртного, если появилась зависимость от ПАВ (psychoактивных веществ - алкоголя, табака, наркотиков), настоятельно рекомендуем обратиться за помощью к специалистам.

Зависимость от алкоголя - хроническое психическое заболевание. И этот факт должны осознать те люди, которые сами уже не в состоянии справиться со своими пагубными пристрастиями. Остановиться на путях деградации, к полному разрушению личности можно!

С целью профилактики зависимости от психоактивных веществ, а также для консультации, лечения и реабилитации, обращайтесь в Республиканской наркологический диспансер (РНД) по адресу г. Ижевск, пос. Машиностроителей 117.

Взрослое диспансерное отделение - 8(3412) 714911,
детское диспансерное отделение - 8 (3412) 715948,
амбулаторное реабилитационное отделение - 8 (3412) 616099,
кабинет по отказу от курения - 8 (3412) 455111.

С. В. Шутова,
зав. амбулаторным реабилитационным
отделением Республиканского
наркологического диспансера МЗ УР

С возрастом меняются многие функции нашего организма. Зрение в этом плане - не исключение.

Cегодня катаракта и глаукома являются самыми распространенными заболеваниями глаз, вызывающими ослабление зрения и слепоту у пожилых людей. Чаще всего они развиваются после 40 лет и характеризуются постепенным и безболезненным ухудшением остроты зрения. Но течение этих заболеваний различно.

О том, как и почему это происходит, нам рассказывает Ирина Анатольевна Лимонова, врач-офтальмолог высшей категории отделения глаукомы и воспалительной патологии глаза Республикаанской клинической офтальмологической больницы:

- Необходимо беречь глаза от травм, от разрушительного воздействия солнечного света (носите летом солнцезащитные очки, предохраняющие от ультрафиолетового излучения). Употребляйте больше продуктов, содержащих бета-каротин и витамин С. Особенно богаты ими зеленые овощи, например, капуста брокколи, а также морковь, тыква. Регулярно посещайте окулиста, проверяйте зрение.

При появлении симптомов катаракты стоит немедленно обращаться за помощью к офтальмологу.

- Как она себя проявляет?

- Для катаракты характерно постепенное помутнение волокон хрусталика. Хрусталик — это линза, которая преломляет лучи света, идущие на сетчатку глаза. С возрастом он мутнеет, острота зрения ухудшается, и изображение становится нечетким. Возрастные изменения остановить нельзя, но можно отсрочить их наступление.

В современной офтальмологии есть различные методики лечения катаракты. Лечение медикаментами направлено лишь на стабилизацию, но не на улучшение зрения. Одним из самых эффективных методов избавления от катаракты является операция с имплантацией искусственного хрусталика. Мутный хрусталик удаляется с помощью ультразвука через маленький разрез роговицы, затем осуществляется имплантация искусственного хрусталика. После опера-

Болезни глаз в зрелом возрасте



ции по поводу катаракты зрение восстанавливается, и пациенты возвращаются к полноценной жизни.

Значительно более грозным заболеванием является глаукома. Для глаукомы характерно временное или постоянное повышение внутриглазного давления, в результате чего происходит повреждение зрительного нерва, что в конечном итоге может привести к слепоте. Главный симптом глаукомы — ухудшение периферического зрения. Периферическое зрение позволяет нам ориентироваться в окружающем пространстве, видеть сразу несколько предметов, распознавать их величину и расположение. При начальных стадиях глаукомы происходит незначительное выпадение периферического зрения. Если заболевание прогрессирует, существенно сужаются поля зрения, вплоть до полной слепоты.

Для того, чтобы сохранить зрительные функции, жизненно важно вовремя распознать глаукому. Для этого все граждане старше 40 лет должны раз в год измерять внутриглазное давление у офтальмолога. Существует группа риска развития глаукомы, в нее входят пациенты с сахарным диабетом, с гипертонической болезнью,

а также люди с наследственной предрасположенностью к заболеванию. Им необходимо обязательно измерять внутриглазное давление уже с 35 лет ежегодно.

Своевременно начатое лечение глаукомы поможет остановить дальнейшее поражение зрительного нерва, потерю зрения и предотвратить слепоту. Для эффективной компенсации внутриглазного давления врач может назначить вам одновременно несколько разных видов глазных капель. Капли нужно применять регулярно, без перерывов. Самовольное прекращение лечения обычно приводит к необратимому ухудшению зрения. Помните: зрение, утраченное от глаукомы, уже не вернуть! С болезнью можно успешно бороться, только если лечиться постоянно и правильно.

Очень важно контролировать внутриглазное давление, поэтому все пациенты находятся на диспансерном учете. Больным глаукомой необходимо 1 раз в 4 месяца измерять остроту зрения, внутриглазное давление и 2 раза в год проверять периферическое зрение у специалиста. Если при применении капель глаукома все-таки прогрессирует, предлагается оперативное лечение. Его цель — снижение внутриглазного давления и стабилизация функции глаза.

Чтобы глаукома не прогрессировала, нужно:

- стараться не находиться длительно в темных помещениях;
- ограничить длительность физической работы в наклон, с поднятием тяжестей;
- не посещать жаркую парную баню;
- не злоупотреблять алкоголем;
- не курить;
- носить удобную одежду, не затрудняющую кровообращение в области шеи;
- не работать долго за компьютером, соблюдать режим зрительных нагрузок.

Четко и ответственно соблюдая все предписания врача, вы сможете жить полноценной жизнью и наслаждаться радостью созерцания окружающего мира.