

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ» -
это тематические журналы о лечении конкретных заболеваний

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ:

16462 ПРЕССА РОССИИ **10813** ПОЧТА РОССИИ

**В I ПОЛУГОДИИ 2009 ГОДА
ВАС ЖДУТ БРОШЮРЫ
ПО СЛЕДУЮЩИМ ТЕМАМ**

В ФЕВРАЛЕ



**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ**

бронхит, бронхиальная астма,
силикоз и т.д.



В МАРТЕ



**БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ
СИСТЕМЫ**

гипотиреоз, ожирение, тиреодит
и т.д.



В МАЕ



**БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**

врожденные болезни, ДЦП,
коклюш, корь, краснуха и т.д.

**ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

современные
методы лечения

реклама



09001



**ЧИТАЙТЕ,
ЧТОБЫ
НЕ БОЛЕТЬ!**

ПРОШЛИТЕ - ЗАКАЖИТЕ ПОСРЕДНИ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ПРОСТАХ И ОЧЕВИДНЫХ

**САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ**
Ваше здоровье - это капитал, который нужно беречь

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СПОТ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №1(37)

Глазные заболевания

Близорукость и дальновзоркость, катаракта
и глаукома, ячмень и конъюнктивит,
гимнастика для глаз
очки или контактные линзы?



Причины, лечение, профилактика, советы врачей,
рецепты читателей, самопомощь
и домашняя диагностика

специальный выпуск журнала
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ

Рецепты ЗДОРОВЬЯ

Сердечно-сосудистые болезни
Заболевания суставов
Желудочно-кишечные заболевания



реклама

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ БОЛЕЗНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В НОМЕРЕ:

Главное назначение этой книги в том, чтобы помочь вам узнать как можно больше о болезнях, мучающих вас, о новых методах их лечения, о наиболее эффективных и доступных народных рецептах.

Книга - плод опыта многих наших читателей, которые постоянно ищут свои уникальные способы лечения болезней, собирают рецепты, известные еще нашим бабушкам, и щедро делятся ими.

В сборник вошли также практические рекомендации профессиональных медиков и травников, постоянных авторов нашего журнала, по использованию новых методов лечения болезней желудка, сердца и суставов.

Все это делает новое издание настоящей домашней энциклопедией, необходимой в борьбе за здоровье. Ценность книги в том, что травы, которые входят в рецепты наших читателей, практически всегда под рукой (или под ногами!), а методика лечения проста, но очень эффективна.

Поэтому, если у вас обострился ревматизм, гастрит или ноет сердце, откройте книгу, найдите нужный и простой рецепт: это обязательно поможет вам.

Желаем всем нашим читателям здоровья!

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Нарушения зрения

Близорукость

Почему ухудшается зрение? 3
Как остановить миопию 5
Сиреневые капли от близорукости 7
Курс лечения - до 20-го ряда 8
Дорога в «десять тысяч ли» 8
Зеленая метка на стекле 10
Фитнес при миопии 10
Пусть веки вибрируют 12
Простуженные видят хуже 12

Дальнозоркость

За сетчаткой 13
Коррекция дальнозоркости 14
Стареющий глаз не для нас!

Астигматизм

Не в фокусе 16

Куриная слепота

Больше витаминов! 19
Не видно в ночи... 20

Домашняя диагностика

Утомленные глаза видят плохо 20
Компрессы для усталых очей 21
А глаз как у орла? 21
Маргаритки снимут зуд 22
Палец вместо тонометра 22
Есть ли у вас катаракта? 23
Смотри в оба! 23
Храните зеницу ока 24
Ваша сетчатка в порядке? 25
Градина на глазу 25

Глава II

Коррекция зрения

Очки

Как привыкнуть к очкам 26
Лучшая оправа - а-ля Грибоедов 28
Очки в дырочках 29
Летом - в черных очках 30
Носить обязательно 30
Очки и дети 31

Контактные линзы

Очки или линзы? 32
Невооруженным глазом не видно 33
Линзы: техника безопасности 35
Берегите свои очки и линзы! 36

Лазерная коррекция

Не бойтесь лазера 37

Оперативные методы

Замените мне хрусталик! 38

Хлеб для глаз

39

Глава III

Воспалительные процессы

Ячмень

Мойте руки мылом! 40
Ячмень уродился? Грязью удобряли 41
«Мышь» - источник инфекции 42
Пригодился опыт бабушки 43
Березовые примочки на ячмень 43
Не простужайтесь 44
Травы против ячменей 45
Окольцованный ячмень 46
Лекарство на дрожжах 46

Конъюнктивит

Вид зависит от причины 47
Конъюнктивит опасен 49
Отнюдь не временное неудобство 50
«Васильковые» глаза защищены от болезней 50
Тминные капли 51
Пшеничная крупа от конъюнктивита 51
Лепестки шиповника для глаз 52
Свежий творог лечит 53
Мешочки с укропом 54
Как я лечила глаза 54

Блефарит

Красная роза исцеляет веки 55

Кератит

Очаг инфекции рождает кератит 57
Воспаление роговицы 59
Исцеляющая капелька 60

Бельмо

Бельмо на глазу 61
Клевер лечит роговицу 62
Капля снимет плену 63

Глава IV

Болезни, приводящие к слепоте

Катаракта

Если мир застилает «водопад» 64
Домашнее лекарство от катаракты 66
Капли из антоновки 66
Утопим ее в зеленом чае! 68

Глаукома

Опасность внутри глаз 69
Капли из яйца 71
Очанка для очей 71
Травы от глаукомы 72

СОДЕРЖАНИЕ

Глазки закрывай... Спи, отдыхай...	72	Травмы глаз	
Отслоение сетчатки глаза		Помощь при ожоге	91
Почему это происходит?	73	Калина вернула зрение	92
Аралия улучшит кровоснабжение глаз	75	Памятка пользователю ПК	93
Атрофия зрительного нерва		Соринка в глаз попала...	94
Рута остановит разрушение	76	Стекло в роговице	95
Чудо-капли от алоэ	76		
Глава V		Глава VI	
Другие заболевания глаз		Профилактические меры	
Опасны для зрения		Читаем по глазам	
Двоение в глазах	77	«Кусочки теста» - к холестерину	96
Глазная мигрень	78	Новые глазные препараты	97
Трахома выворачивает веки	79	Гимнастика для глаз	
Увеит	80	Полезные гримасы	98
Сужение поля зрения	80	Повороты в ритме вальса	99
Туберкулез глаз	81	Зрение проверьте по звездам	100
Ангиопатия	82	Почему индейцы не носили очки	101
Колобома	82	Расслабляющий глаза пальминг	102
Грибок на роговице	83	Помогите хрусталику	102
Красные глаза: лечим, промываем, увлажняем	83	Цвета, очам полезные	103
Ледяной кубик снимет красноту	84	Тренировки во имя зоркости	104
В море - только в маске	85	Делай раз, глаз!	105
Не плачу, а слезы катятся	85	«Пятак» на страже	106
Папоротник для ясного взора	86	Массаж ушей остановит близорукость	107
Синдром «сухого глаза»		«Глазное» питание	
Слезы из флакончика	87	Как питаться, чтобы хорошо видеть	108
Неприятности роговицы	88	Зрение сохранит черника	109
Свое лучше искусственного	89	Травы - спасатели зрения	110
Доктор алоэ	90	Ешьте алоэ... по 1 см в день	111
		Наши очи любят соки	111

Тема следующего сборника

«Простые рецепты здоровья» - «Болезни органов дыхания», №2(38) поступит в продажу 11 февраля 2009 года.

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

Scan Waleriy 16.02.2009г.

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ», выпуск 1(37), январь 2009 г.

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
Редактор Н.В.МЕЛЬНИКОВА

Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.
Телефон (831) 434-98-16
E-mail zdorovye @ gmi.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций 15.04.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель - ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Адрес издателя: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1. Сайт www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефоны:

(831) 434-88-20, 434-91-16, 434-91-16
факс (831) 434-88-22; e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53,
275-97-54; e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 432-92-56.

Подписано в печать 23 декабря 2008 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 14 января 2009 г.

Тираж 126816 Заказ № 5954001. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,

г. Н.Новгород, ул.Варварская, 32.

Распространение в Республике Беларусь -

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15,

офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Глава I

Нарушение
зрения

Близорукость

Почему ухудшается
зрение?

Сетчатка - внутренняя оболочка глаза, воспринимающая свет. При разрушении сетчатки глаз слепнет. Для хорошего зрения необходимо, чтобы световые лучи сходились точно на сетчатке. Когда этого не происходит, мир вокруг принимает нечеткие, размытые очертания.

Обеспечивает эту точную фокусировку **хрусталик** - природная линза, расположенная внутри глаза.

Если человек хочет рассмотреть близко расположенный объект, специальные глазные мышцы сжимают хрусталик, делая его выпуклым, как увеличительное стекло. А когда взгляд устремлен вдаль, мышцы расслабляются, и хрусталик становится плоским.

В последние годы врачи с тревогой отмечают неуклонный рост болезней зрения. Идеально созданный

природой глаз человека оказался плохо приспособленным к современным непомерным нагрузкам и разрушительным воздействиям.

Прогрессирующая близорукость. Даже при плохой наследственности близорукости можно не допустить: человеческий глаз обладает запасом прочности, который спасает зрение в трудные моменты. Зрение начинает ухудшаться, если этот резерв исчерпан. По данным медиков, за время обучения в школе число близоруких детей увеличивается в 10 раз. Не удивительно, что у большинства людей близорукость начинается именно в раннем школьном возрасте.

Близорукость может резко изменить поведение и характер ребенка. Он становится рассеянным, ходит с низко опущенной головой, сутулится. Большинство таких детей начинают испытывать трудности в учебе. Они плохо видят, что написано на доске, не разбирают задание, стесняются подойти и посмотреть или спросить учителя. Но зачастую ни учителя, ни родители не связывают плохую успеваемость с плохим зрением.

От огромных перегрузок страдают и ученики старших классов. Сонливость, постоянные головные боли, хроническая усталость связаны в огромной степени с проблемами зрения. Ведь глазам приходится быть в жесточайшем напряжении по 14-16 часов в сутки. Оканчивая школу, ребенок получает в нагрузку к знаниям еще и очки.

К сожалению, восстановить потерянное при близорукости зрение без операции практически невозможно. Поэтому основная задача врачей и родителей - приостановить развитие близорукости у ребенка, помочь ему. А для этого необходимо максималь-

но восстановить запас прочности зрения - снять усталость и спазмы глазных мышц, наладить кровоснабжение и питание тканей глаза.

Родители, если ваш ребенок стал прищуриваться, рассматривая отдаленные предметы; при чтении низко склоняется над книгой, наклоняет голову вбок; быстро устает; часто трет глаза; жалуется на боль или двоение в глазах - это признаки снижения остроты зрения.

Синдром компьютерного зрения. Это заболевание глаз, вызванное постоянной работой за компьютером и приводящее к снижению остроты зрения. По мнению специалистов, этим заболеванием страдают до 70% пользователей компьютера.

Признаки синдрома компьютерного зрения знакомы многим, кто часами просиживает за клавиатурой. Развивается временная близорукость, нарушается работа глазных мышц, снижается чувствительность зрения. Появляется жжение, покраснение, чувство «песка» в глазах, боли в области глаз и лба, боли при движении глаз. Клинические исследования показали: даже один день работы за компьютером вызывает ухудшение зрения.

Глаз устает, в нем нарушается кровообращение. Ткани глаза испытывают кислородное голодание, в них накапливаются продукты обмена. Чтобы компенсировать недостаток кровообращения, микрососуды расширяются, вызывая покраснение глаз. Некоторые сосуды не выдерживают напряжения и лопаются. А голодание и разрушение тканей порождает дискомфорт и боли в глазах.

Если вовремя не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, то постепенное разрушение тканей

и, в первую очередь, глазных мышц будет продолжаться. Следствием этого может стать прогрессирующая близорукость.

Возрастные изменения остроты зрения. Следующий опасный для зрения период наступает в возрасте 40-45 лет. У большинства людей начинает развиваться старческая дальнозоркость. Появляются затруднения при рассмотрении близких предметов: они видятся нечеткими, особенно вечером, когда глаза устали. Дальнозоркие люди держат газету или книгу как можно дальше от себя, пользуются более ярким светом. От этого глаза устают еще больше, появляются головные боли.

С возрастом хрусталик глаза теряет эластичность, становится тверже. Глазные мышцы уже не в силах согнуть его в нормальную линзу, поэтому глаз перестает четко видеть на близком расстоянии. С годами у многих людей ухудшается состояние кровеносных сосудов, от этого ухудшается работа глазных мышц, страдает сетчатка. Но последние исследования показывают, что **возрастное ухудшение зрения не является неизбежным.** Если поддерживать кровообращение, обеспечивать полноценное питание тканей глаза, то можно предотвратить или замедлить развитие старческой дальнозоркости.

■ Кстати

Почему снижается острота зрения? Глазное яблоко, когда мы рассматриваем близко расположенный предмет, вытягивается, а когда мы переводим взгляд вдаль, возвращается к первоначальной круглой форме. Тогда изображение все время фокусируется на сетчатке, независимо от того, далеко оно расположено от глаза или близко. Но у части людей оболочка, которая обтягивает глазное яблоко, как чулок (склера), слабая, поэтому со временем она перестает возвращать главному яблоку круглую форму. Теперь далеко расположенное изображение не фокусируется точно на сетчатке, и человек видит то, что удалено от него, нечетко.

Как остановить миопию

Как люди становятся близорукими и можно ли вылечить близорукость? Расскажите о современных методах исправления зрения.

Е.ГОСТЕВА, Ивановская область.

Близорукость (миопия) — это недостаток зрения, при котором хорошо видны близкие предметы и плохо —

отдаленные. Причина в повышенной преломляющей силе оптических сред глаз (роговицы, хрусталика) или

в слишком большой длине оси (при нормальной преломляющей силе) глазного яблока. При близорукости входящие в глаза параллельные лучи, идущие от отдаленного предмета, собираются не на сетчатке (как при нормальном зрении), а перед ней.

Первый признак близорукости - ухудшение зрения вдаль. Человек хорошо различает даже мелкие детали вблизи, но чем дальше расположен предмет, тем хуже он его видит. В зависимости от степени снижения остроты зрения различают слабую (до 3 диоптрий), среднюю (от 3 до 6 диоптрий) и сильную миопию (более 6 диоптрий).

Близорукость может быть врожденной аномалией, но чаще всего она появляется в период роста в детском и подростковом возрасте. Не последнюю роль в развитии миопии играют наследственность, длительные зрительные нагрузки, привычка читать лежа, плохое освещение рабочего места, многочасовое сидение перед телевизором и компьютером. Когда у детей начинает портиться зрение, это может проявляться так называемая ложная близорукость: всего лишь ослабление цилиарной мышцы. Ложную близорукость вылечить еще можно. Вот почему так важно регулярно проверять детям зрение.

Близорукость (не ложную!) вылечить нельзя. Но даже если уже начался процесс развития миопии, его можно приостановить, чтобы зрение не ухудшалось слишком быстро.

Тактика лечения близорукости очень индивидуальна. В настоящее время есть хорошие методики лечения близорукости. Это и тренировки аккомодации вдаль и вблизи со специальными стеклами, и магнитотерапия, и лазерное лечение, и

пневмомассаж (специальные очки, которые массируют глаза и улучшают работоспособность цилиарной мышцы), и физиотерапия. Сегодня близорукость лечат и современным видом рефлексотерапии — электропунктурой, воздействуя микродозами тока на те точки кожи тела, которые связаны с органом зрения.

Кроме того, сегодня есть 4 основные методики хирургической коррекции близорукости. Они основаны на изменении преломляющих свойств роговицы за счет коррекции ее кривизны и толщины.

Радиальная кератотомия позволяет корректировать близорукость в пределах 3-5 диоптрий с помощью насечек на роговице. Однако даже при правильно выполненной операции и высокой квалификации хирурга индивидуальная способность к заживлению роговицы влияет на результат. Затем требуется длительный реабилитационный период, а после операции возможны осложнения.

ALK - методика миопического кератомилеза, при которой с роговицы срезается два диска. Внутренний диск удаляется, а поверхностный возвращается на место. 15 лет назад поверхностный роговичный диск стали срезать частично, оставляя «ножку» - ALK, чтобы сократить восстановительный период и уменьшить риск послеоперационных осложнений. Из-за сложности получения точного среза коррекция возможна в пределах 2-2,5 диоптрий.

PRK (фоторефракционная кератэктомия) - это изменение формы роговицы с помощью лазера за счет испарения ее поверхностных слоев. Данная методика позволяет за одну процедуру скорректировать близорукость до 12 диоптрий, риск осложнений минимален. Но при этом

нарушается строение глаза, восстановление - процесс длительный, при котором малейшее нежелательное воздействие на глаз способно привести к снижению остроты зрения. Возможно также появление помутнений и рубцов, что потребует повторного хирургического вмешательства.

LASIK - самая совершенная на сегодняшний день методика. Во время операции в защитном слое роговицы с помощью специального прибора лазер испаряет внутренние слои роговицы на необходимую для

точной фокусировки глубину, после чего защитный слой возвращается на место. Процедура проводится под местной анестезией, безболезненна и практически не имеет осложнений. Через 2 часа пациента выписывают. Восстановительный период занимает всего несколько дней. Неприятные ощущения после операции минимальны. Однако **лазерная коррекция возможна не всегда**. Так, ее нежелательно делать при высокой степени близорукости (более 12-15 диоптрий).

Сиреневые капли от близорукости

Приостановить процесс развития близорукости помогут народные советы и рецепты.

▼ Для профилактики близорукости делайте 15-минутный перерыв после каждых 45 минут работы.

▼ Во время цветения сирени нарвите фиолетовых цветов, высушите их в тени. В чайную ложку налейте чистой кипяченой воды и в ней утопите один высушенный цветочек. Ложку с содержимым подержите над огнем, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводите), с их появлением ложку уберите и подождите, пока смесь не остынет до температуры парного молока. Наберите в пипетку сирене-

вую воду и закапайте в каждый глаз по 2 капли. Вначале глаза будут немного резать, возможно слезотечение в течение дня. Курс лечения - от 2 недель до 2 месяцев. Делать процедуры 1 раз в день, лучше по утрам. Через месяц надо проверить зрение у врача.

▼ Оставшуюся спитую заварку черного чая заверните в марлю и наложите в виде компресса на воспаленные глаза. Делайте такие процедуры утром и вечером. Это народное средство хорошо помогает при воспалении и усталости глаз. Можно делать примочки из слабого настоя чая.

©«Здоровье в доме».



ФИТОаптека

При ослаблении зрения смешайте сок лука и мед в соотношении 1:1 и этой смесью смазывайте веки 1-3 раза в день.

Н.НОСИКОВА, Красноярский край.

Курс лечения – до 20-го ряда

Оригинальный метод борьбы с близорукостью предлагает одно из печатных изданий.

В качестве процедурного кабинета выступает ... кинотеатр. Итак, покупаем билет в кино, выбрав место во втором или третьем ряду. Картины смотрим принципиально без очков. Конечно, изображение на экране выглядит расплывчатым. Но не надо пугаться - всему свое время.

Итак, не забываем время от времени моргать и обводить взглядом весь экран, целиком все изображение, не пропуская ни одной детали. Выполняем «процедуру» до тех пор, пока глаза не утомятся. И лишь тогда снимаем очки.

С каждым разом этот момент будет наступать все позднее: зрение-то

будет потихоньку выравниваться.

Авторы методики предупреждают о необходимости соблюдать несколько правил:

1) посещать надо один и тот же кинотеатр;

2) зрителей должно быть не так много, чтобы можно выбрать свободное место по своему усмотрению;

3) особенно внимательно надо наблюдать за действием, развивающимся на втором плане, в глубине кадра - это особенно полезно для глаз;

4) с каждым разом надо все дальше отодвигаться от экрана; если глаза устанут - закройте их и отдохните.

Если вы уже легко различаете изображение с 20-го ряда, значит, курс лечения кончился.

Дорога в «десять тысяч ли»

Существует много способов сохранить остроту зрения. Традиционная медицина предлагает специальную гимнастику и лекарственные препараты. Целители пропагандируют особые «глазные» травы и диеты. Древние врачи дарили людям способность без проблем созерцать наш прекрасный мир долгие годы и останавливали развитие близорукости или дальновидности, массируя биологически активные точки.

Вот где следует искать эти волшебные точки (звездочка за названием означает, что точка парная, поэтому массировать надо обе одно-

временно в указанную сторону).

Для блеска глаз и более яркого восприятия цвета.

▼ Точка расположена в маленькой ямке чуть выше внутреннего уголка глаза. Слегка надавите на нее кончиком мизинца и массируйте по часовой стрелке 1 минуту.

▼ Другая точка находится посредине брови, точно над центром зрачка. Массируйте ее так же, как предыдущую точку.

▼ Отступите от наружного угла глаза к виску на 1-1,5 см. Кончиком указательного или среднего пальца в течение минуты прерывисто (но не слишком сильно) надавливайте на

эту точку 1-2 раза в секунду.

Энергия ветра*.

Точка расположена под затылочной костью выше границы роста волос в ямке. Сильно надавливайте на нее подушечкой согнутого большого пальца, заводя его снизу вверх.

Ясное зрение*.

Точка находится на плече возле угла дельтовидной мышцы, на половине поперечника вашего большого пальца вверх и назад по контуру мышцы. Надавливайте на нее кончиком указательного или среднего пальца в течение минуты прерывисто 1-2 раза в секунду.

Слияние ручьев*.

Взгляните сбоку и немного сверху на свою кисть с плотно сведенными пальцами. Выше того места, где кончается складка между большим и указательным пальцами, в центре мышечного бугра и расположено «слияние ручьев». Воздействуйте на нее так же, как на точку «ясное зрение».

Точка вечной молодости*.

Сядьте на стул, поставьте ноги удобнее, положите правую ладонь на коленную чашечку, пальцы слегка раздвиньте и прижмите к ноге. Под подушечкой безымянного находится нужная вам точка.

Десять тысяч ли* (вань-ли - китайская мера расстояния). Расположена на половину поперечника большого пальца ниже точки «вечная молодость». Воздействуйте сразу на обе, потирая их сложенными вместе указательным и средним пальцами сверху вниз и обратно в течение минуты.

Прекрасно помогают снять зрительное напряжение расслабляющие упражнения.

▼ Положите одну кисть на другую, при этом основание мизинца, оказавшегося сверху, должно лечь на основание того, что находится под ним. Слегка прижмите ладони к глазам, полностью заслонив их от света на 2-3 минуты. Мысленно представьте, что смотрите в черный бархат. Если перед глазами «плавают» светящиеся фигуры, постарайтесь заменить их приятным пейзажем в час заката и понемногу «гасите» освещение до полной темноты.

▼ Поставьте перед глазами «часть кол» из двух ладоней со слегка расставленными пальцами так близко, чтобы едва не задевать его носом, поворачивая голову из стороны в сторону в течение 2 минут. Взгляд при этом скользит сквозь пальцы по всему, что вас окружает.

■ Кстати

По остроте зрения человек проигрывает многим представителям фауны. К примеру, орел способен разглядеть маленькую мышь с высоты 400 м, прекрасно видит вдаль леопард, обладающий к тому же великолепным бинокулярным зрением, которое помогает хищнику во время стремительного бега точно оценить расстояние до добычи. Кошки, кальмары и многие рыбы умеют видеть в темноте, различая источники света и движения других животных.

Зато человек обладает цветным зрением и умением распознавать образы.

Зеленая метка на стекле

Посоветуйте, какие несложные упражнения следует делать ребенку, чтобы остановить прогрессирующую близорукость.

Ю.КОНЯЕВА, г.Киров.

Эта гимнастика не только лечит глаза, но оздоравливает весь организм, что очень важно при лечении близорукости. Приучите ребенка каждый день делать гимнастику для глаз и массаж, снимающий зрительную усталость.

Массаж улучшает кровообращение и нормализует глазное давление.

▼ Ведем боковыми поверхностями больших пальцев от крыльев носа к углам глаз и, не отрывая рук, до начала бровей и по бровям до их конца — 18 раз.

▼ Массируем глазные яблоки через веки от внешних углов глаз к внутренним, слегка надавливая, делаем так 18 раз.

▼ Для тренировки глазной мышцы нужно на уровне глаз сделать цветным (лучше зеленым) фломастером метку диаметром в 3 мм на оконном стекле. Отойдя от окна на 35 см, ребенок должен смотреть 5 секунд на метку и 5 секунд вдаль на вид за окном. И так 3-5 минут. Кому прописаны очки, тот делает эту гимнастику в очках.

Полезный совет

Близоруким людям помогает боярышник, и его обязательно следует заготавливать. Он богат витамином С и каротином. Сушеные листья и ягоды боярышника заваривайте как чай.

Ягоды боярышника можно смолоть в кофемолке и, смешав с медом, пить с чаем вместо варенья.

М.ГОРШКОВА,
Кемеровская область.

Фитнес при миопии

Я очень хочу улучшить свое зрение! Посоветуйте несложный комплекс упражнений для близоруких.

А.ЗАЛОМОВА, г.Курган.

При выполнении упражнений голову не поворачивайте, глазами двигайте медленно.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

Разведите руки в стороны. В правую руку возьмите теннисный

мяч. Поднимая руки вверх, положите мяч в левую руку. Возвращаясь в исходное положение, смотрите на мяч. Упражнение выполняйте 8-10 раз.

Опустите руки вдоль туловища, в правую руку возьмите мяч. Поднимите руку с мячом вверх и, опуская ее, переложите мяч в другую руку. Смотрите на мяч. Упражнение выполняйте 4-5 раз каждой рукой. Поднимая руки, делайте вдох, опуская — выдох.

Разведите руки в стороны. Делайте движения прямыми руками, скрещивая их в верхней позиции. Следите за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное. Выполняйте упражнение в течение 20-25 секунд.

Делайте махи ногой к противоположной руке. Смотрите на носок. Во время маха делайте выдох. Каждой ногой — 6-8 махов.

Поднимите руки вверх. Выполняйте ими скрещивающие движения, опуская и вновь поднимая. Следите за кистью одной руки.

Возьмите в руки волейбольный мяч и вытяните их вперед. Делайте махи ногой, касаясь носком мяча. Смотрите на носок. Повторите 6-8 раз каждой ногой.

В правую руку, вытянутую вперед, возьмите теннисный мяч. Выполняйте рукой круговые движения в одном и другом направлении в течение 20-25 секунд. Направление движения меняйте через 5 секунд. Смотрите на мяч.

СИДЯ НА ПОЛУ

Упритесь руками сзади, ноги немного приподнимите над полом. В течение 20-25 секунд выполняйте ими скрещивающие движения. Смотрите на носок одной ноги. Голову

не поворачивайте, дыхание не задерживайте.

Одну ногу немного поднимите, другую опустите, затем делайте наоборот, и так 15-20 секунд. Смотрите на носок одной ноги.

Упритесь сзади руками, выполняйте махи правой ногой вверх-влево, левой — вверх-вправо по 8-10 раз каждой ногой. Смотрите на носок.

Правую ногу отведите вправо. Смотрите на носок. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте другой ногой влево. 8-10 раз каждой ногой.

Ногу немного поднимите. Выполняйте ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотрите на носок. То же самое сделайте другой ногой. Каждой ногой — 15-20 секунд.

Поднимите обе ноги. Смотрите на носки, выполняйте круговые движения в одном и другом направлении в течение 20-25 секунд.

СТОЯ

Возьмите гимнастическую палку, поднимите ее вверх, прогнитесь — вдохните, опустите палку — выдохните. Смотрите на палку. Повторите 8-10 раз.

Возьмите гантели по 1-2 кг. Руки с гантелями держите впереди. Начинать круговые движения руками в одном и затем другом направлении. Смотрите то на одну, то на другую гантель. Выполняйте упражнение 20-25 секунд.

Одну руку с гантелью немного поднимите, другую опустите, затем наоборот. Смотрите то на одну, то на другую гантель. Выполняйте упражнение 20-25 секунд.

Поднимите гантели вверх, затем опустите. Смотрите сначала на правую гантель и поднимайте вслед за ней глаза, затем переведите взгляд

на левую и, опуская руку, следите за ней. Выполняйте движения глазами в одном и другом направлении в течение 20-25 секунд. Меняйте направление движения глаз через 5 секунд.

Рука впереди держит обруч. Вращайте его в разных направлениях 30-40 секунд. Смотрите на кисть, выполняйте одной и другой рукой.

Пусть веки вибрируют

При близорукости и дальнозоркости восстановить зрение поможет несложная гимнастика. Выполнять ее надо ежедневно 1 раз в день.

Прикрыв глаза ладонями, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук сильно надавите на верхние края глазниц. Нажимая, двигайтесь в направлении от носа к вискам. Затем проделайте те же движения по нижнему краю глазниц. Повторите упражнение 3 раза.

Указательным, средним и безымянным пальцами осторожно нажимайте на углубления между глазами и верхними краями глазниц слегка вибрирующими движениями. Затем быстро уберите пальцы.

Закрыв глаза, медленно и мягко надавливайте на глазные яблоки

Смотрите вперед. Поверните голову направо, затем налево. Повторите 10-12 раз в каждую сторону. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более.

Не изменяя направления взгляда, поднимите голову, а затем опустите. Повторите упражнение 10-12 раз.

указательными, средними и безымянными пальцами, а затем быстро уберите пальцы. Повторите движение 10 раз.

Зажмите верхние веки между большими и указательными пальцами и сделайте вибрирующие движения 50-100 раз.

Большим и указательным пальцами возьмитесь за переносицу около уголков глаз, сильно сдавите ее на 10 секунд и резко отпустите пальцы.

Кроме того, рекомендуется принимать аскорутин (витамин Р). Зрению помогают ягоды черники. Смешайте чернику с сахаром (на 1 кг ягод - 1200 г сахарного песка) и храните смесь в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по 40-50 г 2 раза в день.

А.ГОЛОВКОВ,
г.Армавир Краснодарского края.

Простуженные видят хуже

Многовековой опыт индийской народной системы лечения Аюрведы усматривает тесную связь ухудшения зрения с другими заболеваниями.

К примеру, люди, страдающие хронической простудой и запорами, более предрасположены к миопии. Для лечения близорукости Аюрведа

рекомендует слабительные, приготовленные из специальных трав, капли в нос, травяные растворы для промывания глаз, чтение при свете свечи, игры с использованием мяча, холодные примочки на глаза и т.д.

Аюрведа дает некоторые указания по диете для близоруких. Рекомендуется избегать кислого, острого,

маринадов, творога, картофеля и других продуктов, которые могут привести к образованию газов в животе, запоров и закупорке носа. Лучшим лекарством в этом случае считается коровье молоко и сливочное топленое масло. Важно для профилактики миопии также не бодрствовать в ночное время.



ФИТОаптечка

При близорукости, дальнозоркости и астигматизме помогут соки из моркови, свеклы, огурца, сельдерея, цикория, петрушки, шпината, черники, чеснока, укропа. Полезно также есть эти овощи и травы в свежем виде.

Т.МУХИНА, г.Пенза.

Дальнозоркость

За сетчаткой

Гиперметропия (дальнозоркость) — это патология, при которой изображение предметов формируется за сетчаткой. При дальнозоркости либо значительно укорочена глазная ось (меньше 23,5 мм), либо роговица обладает слабой преломляющей силой. Часто люди, страдающие гиперметропией, не жалуются на зрение. Первые симптомы появляются в детстве и кажутся далекими от глазных болезней. Дети плохо учатся, быстро устают, плохо спят. Ранняя диагностика и назначение оптической коррекции позволяют избежать таких осложнений гиперметропии, как косоглазие и амблиопия (синдром ленивого глаза). Прогрес-

сирование дальнозоркости может привести к подъему внутриглазного давления и развитию глаукомы.

При **слабой степени** дальнозоркости (до +2 диоптрий) зрение и вдаль, и вблизи хорошее, но могут быть жалобы на быструю утомляемость, головную боль при значительных зрительных нагрузках. При средней степени дальнозоркости (до +5 диоптрий) зрение вдаль остается хорошим, а вблизи затруднено. При **высокой гиперметропии** (выше +5 диоптрий) зрение плохое и вдаль, и вблизи, так как исчерпаны все возможности глаза фокусировать на сетчатке изображение, даже далеко расположенных предметов.

Профилактика дальнозоркости заключается в соблюдении правильного режима освещения. Рекомендуются зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы мощностью не менее 60-100 Вт, а вот использовать дома лампы дневного света врачи не советуют.

Через каждые полчаса занятий

рекомендуется проводить гимнастику для глаз. Родители должны следить, чтобы зрительное напряжение у ребенка чередовалось с активным, подвижным отдыхом. В профилактике дальнозоркости важное место занимает полноценное питание, в котором содержится необходимое количество белков, витаминов и микроэлементов.

Стареющий глаз не для нас!

У меня всегда было хорошее зрение. Но после 40 лет я стал заметно хуже видеть вдаль. Я работаю экономистом, хорошее зрение очень важно для этой работы. Можно ли остановить процесс ухудшения зрения или это возрастное и нужно обязательно носить очки?

В.ЗУБИЛОВ, Смоленская область.

Скорее всего, ухудшение зрения действительно связано с возрастом. **Пресбиопия** - нарушение зрения, связанное с постепенным, прогрессирующим и необратимым изменением возможности глаза фокусировать изображение предмета на близком и среднем расстоянии. Пресбиопия не является заболеванием или рефракционным дефектом зрения, это физиологический процесс, который связан со старением глаза. Кстати, в переводе с древнегреческого пресбиопия и означает «стареющий глаз».

Основными причинами пресбиопии являются потеря эластичности склеры и хрусталика, снижение силы цилиарной мышцы, которая заставляет хрусталик менять свою кривизну и оптическую силу при фокусировании на близком, среднем

и далеком расстоянии в молодом возрасте. После 40 лет хрусталик глаза, который выполняет функции внутриглазной линзы, постепенно теряет свойства фокусировки предметов на различном расстоянии, поэтому человек теряет способность четко различать предметы вблизи. Человек жалуется на затуманивание зрения и выраженную усталость глаз при чтении и другой зрительной работе. Процесс затуманивания зрения ухудшается с годами и достигает своего пика в возрасте 60-65 лет. У дальнозорких пресбиопия начинается раньше и прогрессирует намного быстрее, чем у людей с нормальным зрением или близоруких. Близорукие люди в возрасте пресбиопии могут хорошо видеть вблизи, сняв очки, которые они постоянно носят, но

без очков зрение вдаль немедленно резко ухудшается.

Если симптомы пресбиопии начинаются раньше 40 лет, необходимо пройти обследование у врача-офтальмолога, с целью немедленной, правильно подобранной коррекции зрения. Самый эффективный способ заставить глаз видеть на близком расстоянии - это очки.

Контактные линзы также нашли свое применение в коррекции возрастной дальнозоркости, но не используются так широко, как очки, в связи с тем, что вызывают определенные неудобства при их ношении. Хирургические методы коррекции пресбиопии стали активно развиваться в последние годы.

Многие люди воспринимают ухудшающееся с возрастом зрение как естественный результат старения. Но по мнению специалистов, широко распространенное мнение о неизбежном ухудшении зрения с возрастом ошибочно. Причину ухудшения зрения многие ученые видят в неправильном питании и недостатке витаминов. Исследователями было установлено, что полезное действие витаминов может возрастать или уменьшаться в зависимости от присутствия определенных веществ, например, других витаминов. Так, эффективность некоторых витаминов группы В и витамина С повышается при их совместном приеме. Зрение многих страдающих от пресбиопии может быть восстановлено простым введением разумной диеты и выполнением нескольких простых упражнений на глаза.

Кроме того, при пресбиопии рекомендуется выполнять гимнастику для тренировки способности глаза фокусироваться на разных расстояниях.

▼ Ежедневно читать мелкий шрифт

и при хорошем, и при тусклом освещении. Читать лучше без очков. Но если это невозможно, то разрешается обратиться к ним за помощью. Перемещайте во время чтения взгляд по белым полоскам под строками букв. Эта же мера считается эффективным профилактическим средством против пресбиопии, если ее проводить ежедневно, начиная с 35 лет.

▼ Попеременно смотрите то на однородные поверхности (стены, небо, например), то читайте мелкий шрифт. Полезно для зрения и наблюдение за летящими птицами, плывущими облаками и т.п.

▼ Рекомендуется сократить в рационе долю сладких и жирных блюд, увеличив долю горьких на вкус свежих овощей.

Дальнозоркие люди, как правило, могут полностью делать упражнения, рекомендованные для близоруких, делая их наоборот, т.е. там, где надо смотреть от ближних объектов к дальним, они должны смотреть от дальних к ближним; там, где надо мысленно представлять хорошо видимыми удаленные буквы, они должны представлять себе такими буквы вблизи и т.д. Отличие состоит в том, что при дальнозоркости для точной фокусировки на близлежащих объектах надо расслаблять прямые мышцы и одновременно напрягать косые мышцы глаз, сжимая таким образом глазное яблоко посередине. В результате наступающего удлинения глазного яблока лучи света от близких объектов должны точно сфокусироваться на сетчатке. Когда дальнозоркий человек сможет объединить в себе ощущение сжатых косых глазных мышц с ощущением расслабленных прямых мышц, он сможет существенно улучшить свое зрение.

■ Кстати

Первые признаки пресбиопии проявляются тогда, когда ближние предметы становятся расплывчатыми, а после чтения или работы с мелкими деталями сложно рассмотреть отдаленные объекты, особенно в ночное время.

Астигматизм

Не в фокусе

Мне 37 лет. Врачи поставили диагноз: астигматизм. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом заболевании. Как можно его вылечить и насколько опасна эта болезнь?

А.АДАМОВИЧ, Красноярский край.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Астигматизм - довольно распространенная болезнь глаз, в переводе с латинского означает «отсутствие фокусной точки». При астигматизме роговица имеет неправильную форму, ее преломляющая сила в вертикальной и горизонтальной плоскостях неодинакова. Тогда как в норме роговица должна иметь сферическую форму, то есть ее преломляющая сила в вертикальной плоскости должна быть такая же, как и в горизонтальной.

При астигматизме лучи света, попадая в глаз, проецируются на сетчатку в виде нескольких точек, отрезков разной длины, кругов или овалов. Возникает оптический дефект зрения. Глазу трудно сфокусировать взгляд на одном предмете.

Кроме роговичного, есть также хрусталиковый астигматизм. Хруста-

ликовый астигматизм встречается гораздо реже, чем роговичный.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Причины астигматизма окончательно не изучены. Астигматизм нередко является врожденным заболеванием, он передается по наследству. Но часто причиной могут быть операции или глазные травмы.

В большинстве случаев астигматизм вызван изменениями роговицы. Самая частая причина астигматизма - это кератоконус. Кератоконус - заболевание глаза, при котором начинается дистрофия роговицы. Причины этого заболевания до сих пор не известны. Кератоконус развивается и приносит тяжелые последствия медленно, обычно в течение нескольких лет. Но если больной вовремя обратился за помощью, то врачи приостанавливают развитие болезни.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Поскольку астигматизм - врожденное заболевание, то проявить себя оно может в любом возрасте и совсем не обязательно в детстве. И все-таки чаще всего астигматизм выявляют у детей на втором году жизни. Ребенку этого возраста врач уже может дать прогноз по дальнейшему развитию зрительной системы.

Астигматизм в 1 диоптрию и более понижает зрение.

Выделяют 3 степени астигматизма:

- ▼ слабую - до 2 диоптрий,
- ▼ среднюю - до 3 диоптрий,
- ▼ высокую - до 4 и более диоптрий.

Небольшую степень астигматизма человек попросту не замечает. Привыкая видеть все в слегка расплывшемся (или растянутом) виде, он даже не догадывается об имеющихся проблемах со зрением. Заподозрить неладное астигматик может только по частым головным болям и быстрой утомляемости при повышенной нагрузке на глаза: например, после 6-8-часового сидения за компьютером или при чтении книг с мелким шрифтом. Кроме того, у таких людей от переутомления часто двоится в глазах.

Если зрение ухудшилось настолько, что человек наконец-то решил обратиться к окулисту, то его рецепт на очки будет содержать загадочные буквы: sph (сфера), cyl (цилиндр) и ax (ось). Сфера показывает величину сферической коррекции астигматизма, а цилиндр и ось - его размер и ориентацию. Такие очки пациенты часто называют «сложными», а врачи - цилиндрическими.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Как и любую другую болезнь, астигматизм нужно начинать лечить на ранней стадии, для этого необходима ранняя диагностика.

Существуют 3 способа коррекции астигматизма: очки, контактные линзы и операция.

Очки помогают корректировать астигматизм в детском возрасте. При высокой степени астигматизма очки переносятся плохо: начинают болеть глаза и кружится голова.

Очки и контактные линзы не лечат астигматизм, а лишь корректируют зрение. Избавиться от астигматизма можно только с помощью хирургической операции. Их существует несколько видов:

- ▼ кератомия (для коррекции миопического или смешанного астигматизма);
- ▼ термокератокоагуляция (для коррекции гиперметропического астигматизма),
- ▼ лазерная коагуляция.

Лазерная коррекция астигматизма - новая и самая эффективная технология, с помощью которой вылечиваются почти все виды астигматизма. Она делается при достижении пациентом совершеннолетия. Хотя есть исключения: детям, у которых астигматизм не прогрессирует, можно проводить лазерные операции, но каждый случай индивидуален.

Операции эти нетрудные, осложнения бывают крайне редко. После лазерной операции у больного полностью восстанавливается зрение. Никаких ограничений в послеоперационный период не существует. Можно вести активный образ жизни.

ЧЕМ ОПАСНО?

Если астигматизм не лечить,

он может привести к косоглазию и резкому снижению зрения. Также астигматизм может вызывать головные боли, резь в глазах, слезотечение при зрительной нагрузке, хронический блефароконъюнктивит (воспаление и покраснение краев век и глаз).

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА?

Необходимо чередовать зрительные нагрузки с активным, подвижным отдыхом.

Настольная лампа должна быть не менее 60 ватт. Ее надо ставить слева и немного спереди от себя. Если лампа находится справа, при письме от правой руки отбрасывается тень, которая ухудшает видимость. Важно также освещать не только рабочее место, но и помещение. Для глаз трудно переходить от яркого

Особенно опасно это заболевание для детей. У них с ростом организма степень астигматизма меняется, поэтому 1-2 раза в год необходимо проверять глаза. Глаз больного астигматизмом утрачивает различительную способность. Это приводит к такому заболеванию, как амблиопия (в народе его называют «ленивым глазом»). Амблиопия вылечивается только у детей до 15 лет.

света к слабому. Это делает работу утомительной. Свет не должен быть слишком ярким или слепящим.

Чрезмерный свет вреден для глаз. При плохом освещении нельзя злоупотреблять чтением лежа, так как оно способствует нарушению нормального зрения.

Через 20-30 минут зрительных нагрузок следует делать гимнастику для глаз. Она занимает не более 5 минут, зато приносит такую пользу, что ее невозможно переоценить.

Полезны общеукрепляющие мероприятия (плавание, массаж, контрастный душ и т.д.).

Немаловажную роль играет полноценное питание. При однообразном питании световая чувствительность глаза вдвое ниже, чем при разнообразном смешанном питании.

Если астигматизм вызван кератоконусом, человеку нельзя раздражать глаз — находиться долго на холоде, в запыленных помещениях.

В тяжелых случаях при

астигматизме врач может запретить вождение автомобиля, освободить от службы в армии.

Полезный совет

При астигматизме нужно не менее 2 раз в неделю есть свежие ягоды черешни и делать на глаза примочки из ее мякоти. Сейчас следовать такому совету нетрудно, ведь черешню всегда можно наморозить на зиму.

В.ТИУНОВА,
Ульяновская область.

■ Кстати

При лечении астигматизма врачи рекомендуют использовать упражнения на центральную фиксацию, двигаясь только по вертикальным линиям, если испытываются затруднения в видении вертикальных линий, или только по горизонтальным линиям, если испытываются затруднения в видении горизонтальных линий. Если же трудности испытываются в видении наклонных линий, то упражняться надо на них. При лечении астигматизма нужно научиться мягко и часто моргать и следовать советам и упражнениям, предназначенным либо для миопиков, либо для гиперметропиков, в зависимости от формы астигматизма. Если вы не знаете, какая у вас форма, это определит ваш врач.

Куриная слепота

Больше витаминов!

Раньше я всегда хорошо видела, а сейчас замечаю, что стала хуже ориентироваться в сумерках. Врачи говорят, что мне не хватает витамина А. Неужели из-за нехватки этого витамина может нарушаться зрение, или врачам просто неохота меня обследовать?

Р.САНИНА, г. Киров.

Скорее всего, у вас развилась «куриная слепота». Название этой болезни говорит само за себя — человек начинает плохо ориентироваться в сумерках.

Куриная слепота («гемералопия») может быть как приобретенной, так и врожденной. Врожденная болезнь плохо поддается лечению. А вот приобретенная чаще всего возникает из-за дефицита витаминов в пище (прежде всего ви-

таминов А, В₂, РР). Возможно, вы страдаете именно этим вариантом болезни. Так что подход к лечению простой: ешьте больше витаминов. Причем не только в лекарственном виде (как назначают врачи), но и в натуральном (морковь, зелень, капуста, тыкву, говяжью или телячью печень).

Обязательно проконсультируйтесь у врача-окулиста, который назначит вам необходимое лечение.

Не видно в ночи...

Я водитель с большим стажем, на зрение никогда не жаловался. Но в последние 2 года стал плохо видеть в темноте. Считается ли это заболеванием, излечивается ли это состояние?

Д.КУЛИКОВ, г.Сызрань Самарской обл.

Глаза водителей испытывают колоссальную зрительную нагрузку. Способность хорошо и четко видеть в сумерках, при слабой освещенности, переносить яркий свет встречных фар определяется содержанием в клетках сетчатки родопсина - особого светочувствительного вещества. Именно из-за недостатка родопсина в глазах многие водители страдают ухудшением сумеречного зрения и «куриной слепотой». Это грозное расстройство зрения: неспособность видеть предметы при сумеречном и ночном освещении. Многие водители поэтому неуверенно чувствуют себя в темное время суток, особенно на плохо освещенных трассах, что даже вынуждает их отказываться от поездок.

Чтобы избежать «куриной слепоты», важно постоянно обеспечивать глаза всеми необходимыми питательными веществами. Это позволит восстановить и улучшить сумеречное зрение, способность хорошо различать предметы в условиях плохой видимости и быстрее адаптироваться к изменениям освещенности.

Последние исследования ученых доказали, что для хорошего зрения важен главный пигмент сетчатки глаза - лютеин. Он содержится в любой огородной зелени, в овощах и фруктах желтого цвета. Нужно обязательно включать в свой рацион шпинат, кабачки, тыкву, бобы, капусту, репу.

Домашняя диагностика

Утомленные глаза видят плохо

Я знаю тест, который помогает определить, как влияет на глаза длительная нагрузка. Он помогает избежать хронического утомления глаз, резкого снижения остроты зре-

ния, вовремя принять меры профилактики. Отвечать на вопросы теста надо однозначно: да или нет.

▼ У вас возникает к концу дня чувство усталости глаз?

- ▼ Беспокоит ощущение «песка» в глазах, жжения?
- ▼ Появляется ли пелена, туман перед глазами?
- ▼ Бывает ли слезотечение?
- ▼ А покраснение глаз?
- ▼ Испытываете ли вы трудности фокусирования взгляда?
- ▼ Бывает ли двоение в глазах?
- ▼ Беспокоит ли боль в висках?
- ▼ Замечаете ли тяжесть в глазах?

Если у вас получилось ответить положительно на 2-3 вопроса, это значит, что ваши глаза испытывают

утомление средней степени тяжести.

Положительные ответы на 4 и более вопросов теста говорят о том, что у вас хроническое утомление глаз. Это может стать причиной резкого снижения зрения. Ешьте больше черники (ее обязательно надо заготавливать), старайтесь во все блюда добавлять морковь. Сходите к врачу, он выпишет нужные лекарства для профилактики снижения зрения.

Н.СЛИТКОВА,
Хабаровский край.

Компрессы для усталых очей

Для усталых глаз я советую всем ежедневно делать следующую процедуру.

Утром при умывании побрызгайте в открытые глаза несколько пригоршней холодной кипяченой воды. Глаза не вытирайте, просто проморгайтесь как следует.

2 раза в неделю делайте на глаза контрастные примочки. В одну мисочку налейте горячую кипяченую воду, в другую - холодную. Закройте глаза и расслабьте лицо. Отжав горя-

чий марлевый тампон, положите на глаза на 10 секунд. Потом сразу же положите холодные тампоны, тоже на 10 секунд. Делайте контрастные компрессы 3 раза подряд. Потом прикройте глаза руками на 3 минуты, чтобы они отдохнули и расслабились. Так укрепляется кровеносная система глаз.

Если такие процедуры проводить систематически, глаза не будут уставать и надолго сохранят зоркость.

Т.САЦ, Иркутская область.

Глаз как у орла?

Можно ли дома проверить свое зрение?

С.БОЛОТОВА, Краснодарский край.

Для определения остроты зрения напишите на белой бумаге любые буквы размером 7 на 7 мм. Установите лист на уровне глаз и отойдите на 5 м.

Если вы хорошо видите и различаете буквы, то острота вашего зрения равна единице. Если буквы вам видно плохо, нужно определить то расстояние, с которого они будут видны хоро-

шо. Для того чтобы узнать показатель остроты зрения, надо это расстояние (в метрах) умножить на 0,2.

К примеру, если вы отчетливо различаете буквы с расстояния 3 м, то острота зрения будет равна 0,6.

Маргаритки снимут зуд

Не позволяйте глазам сильно уставать (первый признак уставших глаз - покраснение). Но если глаза стали часто утомляться, а зрение ухудшается, проведите для них ужно-травяную терапию.

Сок маргариток снимет зуд, а настои из ягод барбариса и черники полезны для глаз с повышенной чувствительностью и воспаленных век. Отваром из трав душицы, зверобоя хорошо снимать усталость с глаз. Чай неплохо помогает промыть засо-

ренную глазную слизистую оболочку. А чай в пакетиках удобно накладывать на веки - это снимает отеки и расслабляет глазные мышцы.

Но никогда не промывайте глаза водой из-под крана: в ней содержатся хлористые соединения. Ни в коем случае не вытаскивайте руками попавшие в глаза соринки или частички чего-либо. Нельзя сильно тереть глаза руками. Почаще отдыхайте от линз (хотя бы пару суток в неделю).

Палец вместо тонометра

Мне 64 года. В нашем поселке нет врача-окулиста, поэтому приходится ездить в районный центр, но не всегда удается на прием попасть. Слышала, что внутриглазное давление можно определить и самостоятельно. Хочется узнать как.

Г.ЛЕДИН, Томская область.

Человеческий глаз должен в норме иметь постоянное внутриглазное давление, которое регулируется притоком и оттоком внутриглазной жидкости. Врач измеряет внутриглазное давление специальным глазным тонометром. Но приблизительный показатель давления можно определить и самому.

Закройте глаз, надавите пальцем на веко. Если палец ощущает

под веком упругий шарик, который немного деформируется, когда вы надавливаете, внутриглазное давление - в норме.

Если под пальцем вы почувствовали «твердый камешек», то давление повышено.

А когда палец словно проваливается в глаз, не чувствуя сопротивления, это говорит о низком внутриглазном давлении.

Есть ли у вас катаракта?

Очень боюсь катаракты. Можно ли в домашних условиях узнать, не грозит ли она мне?

В.КАРАЕВ, Костромская область.

Можно. Для этого нужно взять лист черной бумаги и швейной иглой проделать 2 отверстия в нем на расстоянии 5 мм друг от друга. Поднесите лист к глазу и одновременно посмотрите через оба отверстия на

любую освещенную поверхность. Если вы видите два кружка, внутри которых заметны темные пятна, то это говорит о наличии помутнений оптических сред глаза, то есть о признаках катаракты.

Смотри в оба!

Что такое бинокулярное зрение и можно ли проверить самому, не нарушено ли оно?

А.ГОЛУБИЦКАЯ, Иркутская область.

В норме человек обладает бинокулярным зрением, то есть изображение воспринимается одновременно обоими глазами как единый объемный образ. Проведя несложный функциональный тест, можно определить состояние своего бинокулярного зрения.

Для этого, направив взгляд на любую точку вдаль, слегка надавите пальцем на один глаз сверху через нижнее веко, наблюдая, что произойдет с изображением. Если бинокулярное зрение у вас не нарушено,

то в этот момент зрительный образ раздваивается и одно изображение уходит вверх. После прекращения давления все встает на свои места.

Если же изображение не двоится - характер зрения монокулярный, то есть функционирует только тот глаз, на который не оказывали давления. При смещении (без двоения) одинарного изображения зрение также монокулярное, но работает глаз, на который надавили, другой же не участвует в зрительном процессе.

©«Будь здоров».

■ Кстати

Польза домашней диагностики в том, что она помогает вовремя выявить негативные процессы, которые влияют на ухудшение зрения, распознать начало серьезных заболеваний, а значит, своевременно принять меры. Но самодиагностика не заменяет консультации врача-офтальмолога. Так что если результаты домашних тестов у вас вызвали подозрения, обязательно навестите врача.

Храните зеницу ока

Искусственный свет, светящиеся экраны телевизора и компьютера, электронные игры грубо и бесцеремонно воздействуют на органы зрения, которые постоянно перенапрягаются. Как же защитить глаза от агрессивной среды?

Нередко внутреннее эмоциональное состояние блокирует наши визуальные возможности. Ведь часто мы смотрим не видя, погруженные в свои внутренние переживания и мечты. **Офтальмологи говорят: учиться хорошо видеть - это учиться хорошо жить.** Можно значительно увеличить потенциальные возможности зрения чисто психологическими методами, например, дав себе мысленную установку: «Я прекрасно вижу».

За каждой патологией зрения скрывается какая-то бессознательная подавленная эмоция в детстве. Часто это затаенный гнев для близоруких и чувство вины для дальновзорких. Достаточно освободиться от мышечного напряжения, спровоцированного подавленной эмоцией, чтобы зрение улучшилось.

Зажимы концентрируются в мышцах глазного яблока. Врачи советуют несколько раз в течение дня давать отдых глазам - закрывать их ладонями, причем так, чтобы центр ладони находился как раз напротив зрачков.

Экран компьютера не провоцирует глазные болезни, но он выявляет даже малейший дефект зрения. Люди, страдающие дальновзоркостью и астигматизмом, больше устают от работы за компьютером, чем близорукие. Причиной быстрой утомляемости

глаз может быть и то, что характеристики зрения обоих глаз различны, и их микроскопические мышцы затрачивают определенные усилия для совмещения. После 3-4 часов работы с компьютером необходимо дать глазам отдохнуть. Освещение в комнате, где стоит монитор, не должно быть слишком ярким или тусклым. Источник света надо установить так, чтобы на экран не падали тени.

Помогите своим глазам с помощью подручных средств.

УСПОКАИВАЮЩИЙ И ОСВЕЖАЮЩИЙ КОМПРЕСС для ГЛАЗ

Срежьте с сырой картофелины несколько тонких ломтиков и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через 5 минут снимите компресс.

БЫСТРЫЙ СПОСОБ СНЯТЬ УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ

Несколько раз смочите глаза холодной водой из-под крана. Прижмите веки пальцами и присядьте на несколько минут, стараясь ни о чем не думать.

ОСВЕЖАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Полезно делать ежедневно компресс из крепкой чайной заварки. Глаза не только отдохнут, но и заблещат, а морщинки разгладятся.

На состояние визуальных возможностей влияют многие факторы, которых можно избежать. Враги зрения - курение, прямые солнечные лучи, недостаток сна, обезвоживание организма.

Ваша сетчатка в порядке?

Есть ли методы самодиагностики возрастных изменений в сетчатке?

С.ПИЧУГИНА, Краснодарский край.

Частой причиной ухудшения зрения у пожилых людей является возрастная макулярная дегенерация сетчатки. Для ее выявления врачи используют специальную тест-сетку, которую разработал швейцарский офтальмолог Амслер.

Сетку Амслера можно нарисовать самому. Начертите квадрат 10 на 10 см, разлуните его на сантиметровые квадратики, а в центре поместите черную точку диаметром 3 мм.

Поместите сетку на удобное для ваших глаз при чтении расстояние. Если вы читаете в очках, наденьте их. Прикройте левый глаз, правым посмотрите на точку в центре сетки

и ответьте на вопросы.

▼ Вы видите, не отрывая глаз от точки, все 4 угла сетки?

▼ Все ли линии кажутся вам прямыми и непрерывающимися?

▼ Видите ли вы белые точки, то появляющиеся, то исчезающие в пересечениях?

Тест повторите, прикрыв правый глаз.

Если на все вопросы вы ответили положительно, то ваши глаза не подверглись процессу макулярной дегенерации сетчатки. Если линии кажутся волнистыми или искривленными, вам нужно пройти детальное врачебное обследование.

Градина на глазу

Расскажите о таком глазном заболевании, как халязион. Как его лечат?

Р.БЫСТРОВА, Удмуртия.

Халязион - это хроническое воспаление хряща века. Симптомы: на веке прощупывается эластичное образование размером до крупной градины, кожа над ним подвижна, конъюнктив краснеет, а потом в ней образуется и зона сероватого цвета. Если происходит загнивание, присоединяются признаки воспаления: боль, покраснение кожи век, может быть самопроизвольное вскрытие «градины» с выделением содержи-

мого (гноя) со стороны конъюнктивы. Развивается халязион после ячменя, переохлаждения, но чаще без видимой причины.

Лечение на ранних стадиях проводят бактерицидными каплями, желтой ртутной мазью (на кожу и в конъюнктивальную полость), прикладывают к глазу сухое тепло. Но радикальным остается хирургический метод. Операция проводится, как правило, амбулаторно.

Глава II

Коррекция зрения

Очки

Как привыкнуть к очкам

Когда вы наденете очки в первый раз или смените одни очки на другие, увиденное сквозь них сначала будет вас немного раздражать. Конечно, вы и ожидали, что будете видеть все более резко, отчетливо, но вместе с тем вы ощущаете какие-то странные побочные эффекты. Видимые предметы могут казаться больше или меньше привычных, ближе или дальше, знакомые их контуры кажутся слегка деформированными. Не стоит впадать в панику - эти эффекты скоро пройдут, и через несколько дней вы перестанете их

замечать. Но почему эта проблема вообще возникает?

По техническим причинам точное совпадение с предписанными для вашего глаза параметрами имеется в одном месте очковой линзы - в самом ее центре. Если смотреть не через центр линзы (а вы делаете это всякий раз при переводе взгляда), то на самом деле вы смотрите через линзу с несколько другими параметрами. Разница увеличивается по направлению к краю линз. Чем толще линза, тем больше может быть эта разница; чем линза крупнее, тем

больше искажение на ее кромке. При не очень больших диоптриях такое искажение быстро компенсируется мозгом. При сильных очках это приспособление происходит достаточно трудно, так что лучше избегать стекол слишком большого размера.

Если у вас близорукость и вы впервые надеваете очки, то окружающий мир кажется вам четким, но каким-то уменьшенным. Вам придется воспринимать все предметы находящимися дальше от вас, чем это есть на самом деле. Так, даже можно опрокинуть чашку с чаем, протягивая к ней руку, - она оказывается ближе, чем вам показалось. При дальнозоркости - обратный эффект. Предметы кажутся четче, но несколько крупнее. Поэтому вы будете полагать, что объект находится ближе к вам, и, пытаясь, например, нажать на кнопку звонка, сначала до нее не сумеете дотянуться. Через несколько дней, когда головной мозг научится рассчитывать поправку на соотношение «Объект - расстояние до него», вы снова сможете оперировать привычными понятиями о расстоянии. На размер изображения может влиять и такая, казалось бы, незначительная деталь, как расстояние между линзой и глазом. Если у вас дальнозоркость, а очки

соскользнули на кончик носа, размер изображения увеличивается. При близорукости в таком случае изображение уменьшается. Конкретная величина этих изменений зависит от длины вашего носа и силы очков.

Все эти поначалу раздражающие симптомы зависят от силы назначенных вам очков. Очень близорукый человек вынужден примириться с очень толстыми, отражающими свет кромками линз. Их толщина может быть уменьшена благодаря применению особых полимерных материалов, «закругления» кромок и затемнения самих линз. Лучше всего подбирать их под оправу поменьше, так как толщина кромок резко возрастает с увеличением размера линзы.

У очень дальнозоркого человека другая проблема - из-за увеличенной толщины центра линзы глаза кажутся «выпученными». Эту неприятность можно преодолеть с помощью очков из особых материалов, при помощи которых кривизна линз уплощает центр очков. Но привыкать к ним придется дольше.

Вот почему очки нельзя выбирать «на авось». Обследование зрения и подбор очков нужно осуществлять тщательно и компетентно, обязательно советуясь с врачом.

Памятка владельцам контактных линз

- ✓ Не нырять в линзах, не умываться в них, не направлять струю душа в глаза.
- ✓ Оберегать глаза в линзах от лаков, дезодорантов и других ароматизированных средств.
- Делать косметические процедуры нужно сняв линзы.
- ✓ Не носить линзы при болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой.

Лучшая оправа - а-ля Грибоедов

У меня небольшая близорукость. Можно ли мне покупать готовые очки? На что обращать внимание при покупке или изготовлении новых очков?

Е.РУБИС, Тверская область.

Покупать готовые очки можно, но только после консультации врача-офтальмолога или оптометриста и получения рецепта на очки. В рецепте в таком случае должны быть указаны линзы одинаковой оптической силы и не сильнее ± 3 D. Покупать очки нужно в оптических магазинах, но не в торговых точках, расположенных на станциях метро или на улицах. Не подбирайте очки сами и не пользуйтесь очками ваших друзей или родственников.

Если вы носите очки давно, они вас устраивают и вы просто хотите заказать новые, более модные или более подходящие к вашему облику, постарайтесь выбрать оправу, форма проемов которой мало отличается от формы проемов в старых очках. Попросите оптика-приемщика проследить, чтобы линзы находились в таком же положении и на таком же расстоянии от глаз, как в прежних очках.

Часто бывает, что новые очки вызывают зрительный дискомфорт, в этом случае следует прежде всего обратиться к оптику и проверить соответствие изготовленных очков рецепту врача. Если ошибки не обнаружено, то нужно обратиться к оптометристу, выписавшему очки. Если новые очки отличаются от прежних (содержат, к примеру, не

простые(сферические), а астигматические(сфероцилиндрические) линзы или предназначены для коррекции возрастной дальнозоркости (бифокальные или прогрессивные), знайте, что потребуется какое-то время на привыкание, как правило, не меньше двух недель (иногда и больше).

При заказе очков вам предложат выбрать наиболее подходящие линзы. Современные пластмассовые линзы не уступают стеклянным по оптическим качествам, но значительно легче последних, безопаснее, поскольку практически не разбиваются. Они особенно показаны детям, спортсменам и людям травмоопасных профессий. Особое значение материал линз приобретает в очках высоких рефракций (выше 5-6 диоптрий). Если вас больше заботит внешний вид очков, вы хотите, чтобы линзы были тонкими, выбирайте минеральные линзы с высоким показателем преломления - 1,7 и выше. Более тонкими по сравнению с обычными являются асферические линзы.

При заказе новых очков могут предложить различное покрытие линз: **упрочняющее**, которое повышает устойчивость линз к царапинам; **просветляющее**, которое, повышая светопропускание линзы, может несколько улучшить зрение в очках с минеральными линзами высоких

рефракций с высоким показателем преломления; **хроматическое**, то есть цветное. Кроме нейтральных или коричневых фильтров, защищающих глаза от слишком яркого солнечного света, существуют специальные желтые фильтры для улучшения зрения в плохую погоду, оранжевые - для защиты водителя от слепящего действия фар встречных автомобилей, специальные фильтры для снижения утомления при работе с компьютером.

Очень серьезный вопрос при заказе очков - выбор оправы. Форму

проемов желательно выбирать в виде маленьких горизонтальных овалов (а-ля Грибоедов). Исключения составляют бифокальные и прогрессивные очки, где линзы должны иметь несколько больший размер. Оправа должна удобно сидеть на лице, не давить, обеспечивать правильное положение линз перед глазами: **центры зрачков по высоте должны находиться на средней линии проемов, а расстояние от глаза до линз должно быть примерно 12 миллиметров.**

Очки в дырочках

Из рекламы я узнала, что изобретены очки с множеством дырочек, которые лечат близорукость, возвращают зрению прежнюю остроту. Так ли это?

Л.ЛЕВИНА, Курская область.

Для того чтобы человечество в век высоких технологий сильно не перегружало свое зрение, ученые придумали множество специальных очков для лечебной коррекции зрения. Это и компьютерные очки, и водительские со светофильтрами, при которых лучше контрастность изображения, и очки с разноцветными стеклами со спектральными фильтрами, и лечебные солнцезащитные очки, и разрекламированные очки в дырочку.

В этих очках нет стекол, вместо

них - пластинка с темным покрытием, в которой с помощью лазера просверлены в определенном порядке небольшие отверстия. Такие очки снимают напряжение глазных мышц, благодаря им дальнозоркие и близорукые, люди с астигматизмом действительно видят четче. Но врачи не рекомендуют носить такие очки слишком долго, поскольку после длительного пассивного отдыха глазная мышца, выключенная из работы, может быстро ослабеть. Это для зрения очень вредно.

■ Кстати

Очки в дырочках изобрели советские ученые еще в 1941 году по заказу Правительства СССР, чтобы отправить на фронт солдат с плохим зрением. Спустя полвека это изобретение вернулось к нам в виде панацеи от плохого зрения, только уже из США.

Летом - в черных очках

Слышала, что, если долго находиться на ярком солнце, можно получить ожог глаз. Как правильно выбрать солнцезащитные очки?

Т. ВАКУЛЕВА, Владимирская область.

Солнечный свет коварен. В сочетании с синими лучами видимого спектра ультрафиолет может вызывать серьезные повреждения глаз, такие, как ожог сетчатки. Особенно опасен синий свет в яркий летний день у воды. Как избежать повреждения глаз от яркого солнца? Тем, кто носит очки или контактные линзы, можно не беспокоиться: материал, из которого они состоят, поглощает ультрафиолет. Тем, кто очки не носит, обязательно нужно на лето приобрести очки солнцезащитные.

Чтобы защититься от подделок, лучше покупать солнцезащитные очки в специализированных магазинах «Оптика». Там имеют дело с серьезными поставщиками, кроме того, консультанты помогут подобрать подходящую вам модель. Проверьте, хорошо ли сидят очки: если вы наклоняете голову, они не должны

сваливаться или съезжать на кончик носа. Хорошие очки не должны пропускать лучи света с боков и сверху. На линзах в правом верхнем углу может быть проставлена марка фирмы. На каждой линзе таких очков (справа и слева) также могут быть выпуклые буквы, которые довольно легко прощупать. И наконец, на самых дорогих очках указывается не только производитель и модель, но и специальный четырехзначный код серии, начинающийся с букв латинского алфавита. Его нужно искать на дужках или на самой оправе. На любых солнцезащитных очках должна быть указана степень поглощения ими ультрафиолетового излучения, выраженная в процентах (UV-100%, UV-90% и т.д.).

Кроме того, в качественных очках днем вы должны видеть даже более четко, чем без них.

Носить обязательно

Моему сыну-первокласснику врач выписал рецепт на очки. Нужно ли ему носить очки каждый день?

Р. СИЛИНА, Новгородская область.

Почему-то многие родители считают, что очки, которые прописал ребенку врач, в самом начале развития близорукости носить не надо, глаза

якобы тренируются, когда ребенок смотрит вдаль.

На самом деле очковая коррекция не вредит зрению. А вот когда ребенок

все время щурится, напрягает глаза от того, что видит плохо, близорукость у него прогрессирует быстрее.

Если врач разрешил ребенку читать и писать без очков, но прописал их для дали, очки надо надевать обязательно, не только когда нужно смотреть вдаль, но и сидя у телевизора.

Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Пусть занима-

ется спортом, все его виды для глаз полезны.

Важно в эти годы прислушиваться к жалобам ребенка на любой дискомфорт в глазах. Грамотно подобранное лечение и процедуры помогут или частично, или полностью избавиться от патологии. Но за упущенное время придется дорого заплатить. То, что легко лечится в 10 лет, по мнению медиков, в 15 уже не вылечить.

Очки и дети

Если раньше близорукость впервые выявляли в 5 лет, теперь ее нередко находят даже у младенцев.

По словам офтальмологов, причин, по которым у совсем еще крошек нарушается зрение, немало. Это и плохая наследственность, и патология беременности, и некоторые заболевания матери будущего малыша. В группе риска - недоношенные дети. Статистика неумолима: 30-50% из них рождаются близорукими.

Дети с врожденной близорукостью очень хорошо адаптируются к своему состоянию. Если взрослый человек с высокой степенью близорукости (скажем, - 13 диоптрий) без очков сможет увидеть лишь свои пальцы, поднесенные к лицу, ребенок с подобной же проблемой способен различить первую строчку специальной таблицы проверки зрения.

Это свидетельствует о необычайно высокой пластичности детского зрительного аппарата, который важно привести в норму как можно в более раннем возрасте. Благодаря очкам и сопутствующему лечению острота зрения у таких детей к моменту их поступления в школу может достигать в очках 100%!

В трехлетнем возрасте у детей очень часто выявляют начальную форму близорукости (псевдомиопию), при которой близорукость у ребенка то есть, то нет. Для коррекции зрения применяется методика управляемого торможения роста глаза (за счет растяжения длины которого и развивается близорукость). Таким детям врачи рекомендуют надевать... плюсовые очки. Созданная плюсовыми очками небольшая оптическая дефокусировка позволяет затормозить рост глаза и развитие близорукости.

Тем, у кого близорукость уже в начальной стадии, подобная методика не подходит. Таким детям прописывают две пары очков с разными стеклами - обычным и плюсовым, в которых один глаз ребенка смотрит вдаль, а другой лечится. На следующий день ребенок надевает другие очки, где стекла расположены по-другому. И так далее. Эта методика, получившая название альтернирующей монокулярной дефокусировки, позволяет затормозить прогрессирование близорукости у 80% пациентов.

Но при миопии средней степени используется ортокератология, при которой близорукость исправляется

с помощью специальных контактных линз, имеющих конструкцию обратной (по сравнению с обычными линзами) геометрии. Ребенок надевает ортокератолинзу, она за ночь постепенно изменяет форму его роговицы, делая ее центральную оптическую зону более плоской. Утром ребенок снимает линзу, но роговица сохраняет свою новую форму, изображение фокусируется на сетчатке (а не перед ней, как при миопии), и ребенок все четко видит. После прекращения ношения ночных линз роговица восстанавливает прежнюю форму, и к

ребенку возвращается его прежнее зрение. Но и падает оно значительно медленнее, так как под действием линзы на поверхности роговицы формируется из собственного эпителия бифокальная оптическая зона. Надевать ночные линзы можно лишь с 9-летнего возраста.

Коррекция близорукости у детей дополняется физиопроцедурами, магнито-, иглорефлексотерапией, массажами, специальной гимнастикой для глаз. Детям с миопией физкультура необходима. Особенно игровые виды спорта.

Контактные линзы

Очки или линзы?

К сожалению, пришла пора и мне в 26 лет надевать очки. Посоветуйте, что лучше для зрения - обычные очки со стеклами или линзы из мягкого пластика?

В.СВИЦЕВА,
Архангельская область.

К близорукости, как известно, существует наследственная предрасположенность. Если родители носили очки, то есть большая вероятность, что их ребенок тоже будет плохо видеть. Да и современная жизнь, наполненная стрессами, работой за компьютером, бесконечными просмотрами телевизионных передач, также заставляет многих людей рано или поздно надевать очки. А что лучше – очки или линзы, и что подойдет – стекло или пластик,

каждый «очкарик» решает сам.

У пластика, например, много плюсов. Он легче стекла. Это очень важно для тех, у кого сильная близорукость и тонкие оправы очков не выдерживают тяжести стекла. Пластик безопаснее. Его труднее расколоть, а значит, труднее серьезно поранить глаза. Поэтому именно из пластика нужно заказывать детские очки.

Но стекло тоньше пластика, поэтому коэффициент преломления света у него больше. Качество очков

зависит и от индекса преломления. Чем выше индекс, тем стекло тоньше и искривлено меньше. У таких стекол более тонкий край, поэтому они меньше искажают глаза.

Стекло, в отличие от линзы, дольше остается качественным и не царапается.

Стекла для очков имеют антибликовое (или антирефлексное) покрытие. Отражения в линзах с антирефлексом не исчезают вовсе, только ослабляются. Очки с антибликовым покрытием важны для многих профессий. Глаза без бликов меньше устают, а в сумерках лучше видят.

Но линзы не зря пользуются все большей популярностью. Они корректируют зрение точнее, чем очки. Они дают более четкое изображение за счет того, что компенсируются искажения на роговице. Кроме того, линзы увеличивают поле зрения и осуществляют важное для водителей боковое зрение. В то же время очки защищают глаза, позволяют человеку находиться там, где много пыли или дыма.

В традиционных линзах самое маленькое содержание жидкости из всех мягких линз, поэтому они реже рвутся, а носить их можно от полугода до года. Уход за ними должен быть очень тщательным. Каждый вечер линзы надо класть в контейнер, аккуратно промывая свежим раствором, раз в месяц

делать специальную очистку. Такие линзы лучше всего подходят для начинающих «очкариков» - их легче надевать.

Линзы плановой замены носят около трех месяцев, а потом меняют на новую пару. Режим ухода такой же, как у традиционных линз.

Линзы частой замены носят в течение 2 недель до месяца. Для ухода за ними достаточно ежедневного полоскания в растворе. Содержание жидкости в них больше, чем в традиционных, они более тонкие.

Линзы-однодневки удобны тем, что за ними не нужно ухаживать, носить и выбросили. Правда, за один день глаза не успевают полностью адаптироваться и покрыть линзу специальной жидкостью, отгораживающей пластик от тканей глаза.

Дышащие линзы обладают высокой газопроницаемостью. Врачи советуют носить их, не снимая, в течение месяца, затем надевать новую пару.

Газопроницаемые жесткие линзы не высыхают, не меняют оптические свойства, помогают глазу дышать. Такие линзы служат около двух лет. Уход за ними простой: сполоснуть обычной водой и хранить в том же растворе, что и мягкие линзы. Однако такие линзы должны идеально соответствовать передней поверхности роговицы.

Невооруженным глазом не видно

Очки, контактные линзы, хирургическое вмешательство. Выбор способа коррекции

зрения невелик. Зато причин выбрать тот или иной масса: от веления души до медицинских показаний.

Очки и линзы: лучше меньше, да лучше?

Многие из эстетических соображений предпочитают контактные линзы. Тем не менее примерно у половины тех, кто нуждается в коррекции зрения, их индивидуальная непереносимость. Им нужны очки. Преимущество очков в доступности и безопасности. Сейчас выпускают много разнообразных по качеству и назначению очков. Оптика постоянно совершенствуется: наряду со стеклянными широко используются не уступающие им по качеству, но более легкие и менее хрупкие полимерные линзы.

Минусы очков:

- ▼ в очках некоторыми видами спорта (например теннисом) не занимаешься: они ограничивают поле зрения;
- ▼ трудно подобрать очки при большом разномыслии (проще говоря, когда глаза «видят по-разному»);
- ▼ контактные линзы лишены этих недостатков. Кроме того, в них человек видит предметы минимально искаженными. Однако...

Минусы линз:

- ▼ накладываются непосредственно на глазное яблоко, что может спровоцировать конъюнктивит;
- ▼ требуют специального ухода.

Лазер: лучше разом и быстро

Еще один метод коррекции зрения – хирургическое вмешательство. Операция эта проводится с помощью эксимерного лазера. Он воздействует на роговицу, не нагревая ее. Одна из методик – фоторефракционная кератэктомия (ФРК) –

применяется при близорукости и астигматизме. После местного обезболивания хирург лазерным лучом моделирует поверхностный слой роговицы. Это позволяет скорректировать близорукость до -6,0 диоптрий, а астигматизм – до 2,5 диоптрий.

У другой методики – интрастромальной фотокератоабляции (ЛАСИК) – спектр применения шире. Этот метод можно использовать при коррекции и близорукости, и дальнозоркости, и астигматизма. В данном случае хирургическое вмешательство проводится на более глубоких слоях роговицы и позволяет добиться коррекции близорукости до -12,0 диоптрий, дальнозоркости до +6,0, а астигматизма – до 5,0–6,0 диоптрий.

Вам помягче или пожестче?

Мягкие линзы – пользуются большим спросом, но они закрывают всю роговицу, что может привести к возникновению синдрома «сухого глаза». Он характеризуется резью, быстрым утомлением, повышенной светочувствительностью, снижением остроты зрения и, естественно, требует лечения.

Жесткие линзы – менее удобны, зато более безопасны, так как закрывают только зрачок.

Важно!

Хирургический метод лечения показан не всем. Операцию нельзя делать детям, поскольку глаза у них еще растут. Из-за возможных осложнений не рекомендуется она и пожилым людям. Оптимальный возраст для проведения операции – 20–40 лет.

©«Здоровье в доме».

Линзы: техника безопасности

Если у вас появилась пелена перед глазами после первого дня ношения линз – это еще не значит, что вам они противопоказаны. Скорее всего, затуманивание возникло из-за недостаточного поступления кислорода к роговице. Привыкать к линзам надо постепенно. В первый день носить их рекомендуется всего лишь час, во второй – 1,5 часа, в третий – 2 часа. Далее время ношения линз увеличивают на полчаса через день. Сколько можно носить линзы в течение дня – зависит от конкретного человека и его ощущений. Одни носят 6–8 часов, другие чувствуют себя прекрасно и 15–16 часов. Оптимальным вариантом считается ношение линз в течение 10–12 часов: за это время вы и основную работу успеете сделать, и глазам не навредите. Максимальным считается время ношения контактных линз, после которого у пациента возникает туман перед глазами, не исчезающий после снятия линз в течение 10–15 минут. Если у вас хоть раз возникло такое состояние, обратите внимание, сколько времени вы до этого носили линзы, не снимая, и старайтесь, чтобы больше подобные ситуации не повторялись.

Не забывайте снимать линзы дневного ношения перед сном, чтобы избежать кислородной недостаточности, которая может возникнуть при закрытых веках уже через 10–15 минут.

Откажитесь от использования линз, если у вас воспаление век из-за аллергии, конъюнктивита, бактериальной инфекции, а также если увеличена или снижена продукция слезы

и сального материала, некомпенсированная глаукома. Подвывих хрусталика и косоглазие с углом больше 15 градусов – тоже противопоказания для линз. При блефарите и демодекозе носить контактные линзы можно, но если заболевания обостряются, то на время лечения от линз придется отказаться. При блефаритах и симптомах «сухих» глаз надо чаще очищать и дезинфицировать линзы или использовать линзы одного дня и искусственную слезу. При острых воспалительных заболеваниях ношение контактных линз нужно прекратить до выздоровления.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЛИНЗ

- ▼ Использование линз дольше времени, рекомендованного врачом.
- ▼ Использование раствора с истекшим сроком годности.
- ▼ Отсутствие ежедневной смены дезинфицирующего раствора в контейнере для линз.
- ▼ Открытый флакон с раствором, оставленный после использования.
- ▼ Использование для промывки контейнеров не специального раствора, а простой воды.
- ▼ Смена контейнера реже, чем раз в три месяца.
- ▼ Сон в линзах, не предназначенных для круглосуточного ношения.
- ▼ Неаккуратное обращение с линзами, повреждающее их поверхность.
- ▼ Использование контактных линз при наличии воспалительных заболеваний глаз (конъюнктивитов, блефаритов) в стадии обострения.

Берегите свои очки и линзы!

В процессе ношения на линзах очков скапливаются загрязнения, которые снижают их светопропускание и даже могут повредить поверхность очковой линзы. Для очистки очков сейчас существует множество специальных спреев-очистителей и пропитанных очистителями влажных салфеток, которые быстро и эффективно очищают линзы. Салфетки для ухода за очковыми линзами состоят из микрофибры, которая всасывает пыль и загрязнения: одна такая салфетка способна поглощать количество загрязнений и влаги, в 7 раз превышающее ее собственный вес.

Средства для предупреждения запотевания очков также выпускаются в виде спреев и салфеток.

Чтобы очки всегда были в хорошем состоянии, нужно правильно с ними обращаться:

- ✓ хранить очки в полужестком чехле или в жестком футляре;
- ✓ надевать и снимать очки обеими руками, придерживая за дужки;
- ✓ не пытаться самостоятельно уменьшить загиб дужек;
- ✓ класть очки всегда на дужки (а не на линзы) или убирать в футляр;
- ✓ перед тем как протереть очки мягкой тканью, надо их промыть чистой водой;
- ✓ не носить очки в сломанной оправе.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ

Если за контактными линзами

правильно не ухаживать, то на их поверхности образуются белковые, жировые и солевые отложения, оседают микроорганизмы. Они могут вызвать отеки, раздражения и даже язвы роговицы.

Ежедневный уход. Сняв линзы, каждую из них положить на чисто вымытую ладонь, капнуть в центр линзы специальный раствор и подушечкой пальца в течение 20 секунд промыть ее. На ночь (или не менее чем на 4 часа) опустить линзы в стерильный раствор. Контейнер для хранения линз должен содержаться в чистоте. Его нужно менять 3-4 раза в год.

Для еженедельного ухода используют ферментные таблетки, которые удаляют белковые отложения, что обеспечивает прозрачность линз и удобство в использовании.

Увлажняющие и смазывающие капли представляют собой стерильный раствор, обеспечивающий длительное комфортное ношение контактных линз. В случае дискомфорта, раздражения, затуманивания зрения, а также ощущения сухости в глазах при использовании линз следует капнуть по 1-2 капли на каждую линзу, надеть на глаз, и моргнуть несколько раз. Использовать капли можно 3-4 раза в день.

Кстати: перед надеванием линзы на глаз убедитесь, что она не вывернута наизнанку. Линзы не отменяют очки. Без всякого вреда для зрения вы можете чередовать ношение линз и очков.

Лазерная коррекция

Не бойтесь лазера

Лазерная коррекция (LASIK) – современный и эффективный способ исправления зрения. Однако многие боятся различных последствий операции. Вот некоторые типичные страхи пациентов офтальмологов перед лазерной коррекцией.

Во время лазерной коррекции врачи могут повредить роговицу, и зрение ухудшится.

Врачи утверждают, что подобное развитие событий возможно лишь теоретически. Действительно, во время операции хирургу приходится воздействовать на роговицу, после чего она становится тоньше. В подавляющем большинстве случаев эти изменения настолько незначительны, что не влияют на зрение.

Существуют различные заболевания роговицы, из-за которых она истончается сама по себе, а LASIK только ускоряет этот процесс. При малейших подозрениях врачи рекомендуют пациенту наблюдаться в течение года перед операцией, чтобы понять, есть ли риск критических изменений.

Кроме того, если степень близорукости или дальнозоркости превышает жесткие ограничения для лазерной коррекции, то ее пациенту не делают.

После операции я буду хуже видеть в темноте.

Да, после лазерной коррекции возникают небольшие нарушения сумеречного зрения, возникновение ореолов вокруг светящихся

предметов в темноте. Предсказать и предотвратить такие изменения практически невозможно. Но чаще всего проблема уходит сама собой в течение какого-то времени после операции.

Иногда ухудшение сумеречного зрения остается. Но все не так уж и плохо, как кажется на первый взгляд. Человек со временем привыкает и перестает обращать внимание на эти нюансы «ночного видения».

Лазерная коррекция не всегда исправляет зрение с первого раза, иногда может потребоваться еще операция.

В некоторых случаях коррекция лазером не дает ожидаемых результатов, после операции может остаться небольшая близорукость или дальнозоркость. Это называется гипокоррекция, то есть слабое исправление зрения.

При гиперкоррекции близорукости человек становится немного дальнозорким и наоборот. Это говорит о том, что имело место слишком сильное исправление. Многие зависят от того, какое зрение было до операции. Повторная коррекция при этих проблемах зависит только от желания пациента.

Оперативные методы

Замените мне хрусталик!

Мне предстоит операция по замене хрусталика. Расскажите о современных методах операций на глазах.

Потеря зрения чаще всего происходит из-за таких болезней, как катаракта, глаукома, ретинопатия. Потому и многие разработки современной офтальмологии направлены прежде всего на их лечение.

Офтальмология сегодня является одной из самых высокотехнологичных областей медицины. Ни одна операция не проходит без микроскопа, тончайшего инструментария и точных манипуляций со стороны хирурга.

Существуют 2 метода лечения катаракты - терапевтический и хирургический. При первом процесс помутнения хрусталика пытаются затормозить специальными каплями. Но радикально капли проблему не решают. На ранних этапах хирургическое вмешательство более эффективно. По мнению врачей, в настоящее время помочь можно практически каждому заболевшему катарактой. С конца 60-х годов в отечественной медицине применяется **экстракапсулярная экстракция катаракты**. При операции используются искусственные хрусталики из полиметилметакрилата, требовавшие большого (по меркам офтальмологии) разреза (7-8 мм). Вскрывается капсула хрусталика, и оттуда физраствором вымывается поврежденный

В.ВОЛОДИН, Кировская область.

хрусталик, а на его место вставляется искусственный. Роговицу зашивают нитками, поэтому после операции часто возникает астигматизм - неправильная форма роговицы: там, где она натянута сильнее, преломление больше, а где слабее - меньше. Операция считается достаточно травматичной, и пациент в течение 7-10 дней вынужден находиться в стационаре. Эта технология, при которой технически легче удалить созревшую катаракту, к сожалению, до сих пор применяется в массовом порядке. Для внедрения более современных методов лечения не всегда хватает специалистов и оборудования.

Сейчас хирурги применяют **мягкие искусственные хрусталики из различных полимерных материалов**. При этом делается совсем небольшой разрез в 3 мм, а пациент уже через 1-2 дня покидает клинику.

По новой методике помутневший хрусталик, который трудно извлечь через маленький разрез, сначала измельчают с помощью специального аппарата - факэзмюльсификатора, а затем, используя этот же аппарат, извлекают измельченные остатки. Потом имплантируют в хрусталиковую сумку свернутый в трубочку мягкий искусственный хрусталик.

При **глаукоме** врач назначает сначала специальные капли, понижающие внутриглазное давление. Если они не дают должного эффекта, прибегают к **лазерному воздействию**, направленному на облегчение оттока внутриглазной жидкости. Если и это не способствует снижению давления, назначают **операцию** для создания новых путей оттока внутриглазной жидкости.

Сегодня есть и новые методики лечения глаукомы. Это **декомпрессия зрительного нерва**. Врач рассекает склеральное кольцо вокруг зрительного нерва в месте входа его в глазное яблоко. Так можно

уменьшить негативное воздействие на него, вызванное повышенным внутриглазным давлением.

Ретинопатия (поражение сетчатки) чаще всего развивается у больных сахарным диабетом. В этом случае применяется **витреоретинальная хирургия** (в переводе с латинского «витрео» - стекловидное тело, «ретино» - сетчатка). В распоряжении хирурга лазер и специальное устройство, позволяющее удалять спайки между стекловидным телом и сетчаткой, возникшие в результате кровоизлияния. Цель операции - восстановить функции стекловидного тела и сетчатки.

Хлеб для глаз

Чтобы взгляд был ясным, глаза не воспалялись и не краснели, а вокруг них не собирались морщинки, я предлагаю воспользоваться некоторыми народными рецептами из моей коллекции.

Купите в аптеке ромашку аптечную и липовый цвет. Приготовьте сбор из равных частей этих растений. Залейте 1 ст. ложку сухого измельченного сбора стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Смочите в теплом настое марлевые салфетки и наложите их на 5 минут на веки. Ромашка и липовый цвет помогут вашим глазам отдохнуть, придадут взгляду ясность. По утрам до умывания полезно промывать глаза теплым настоем ромашки.

При воспаленных глазах помогает отвар из листьев мяты перечной. 2 ст. ложки измельченной мяты залейте 2 стаканами воды, кипятите на

слабом огне в течение 5 минут. Затем отвар процедите, кусочек стерильного бинта смочите в мятном настое и приложите к глазам на 10 минут.

Справиться с морщинками вокруг глаз поможет хлеб. Ломтики любого слегка подсушенного хлеба, смоченные в теплом молоке, наложите вокруг глаз на 10 минут. Затем хлебную кашку смойте и нанесите любой питательный крем для век.

Чтобы избавиться от мешков под глазами, положите в маленькие марлевые мешочки сухие лепестки роз. Смочив их в теплой воде, подержите на веках 10 минут.

**Ю.ШИРШОВА,
г.Архангельск.**

Глава III

Воспалительные процессы

Ячмень

Мойте руки мылом!

По каким признакам можно ячмень отличить от других воспалительных процессов на веках?

Т.БЕЛКИНА, Тобольская область.

Ячмень - это острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы края века.

Симптомы и течение. На крае века появляется резко болезненная, ограниченная припухлость, сопровождающаяся отеком и гиперемией кожи века, конъюнктивы. На 2-3-й день формируется гнойная головка

желтоватого цвета. Через 3-4 дня инфильтрат гнойно расплавляется, при его прорыве выделяется гной и частицы омертвевшей ткани. Ячмени могут быть множественными, тогда к заболеванию присоединяются головная боль, температура, отек лимфоузлов.

Распознавание. Ячмень вы-

зывается обычно стафилококковой инфекцией. Острое начало, быстрое разрешение позволяют отличить его от халazia, блефарита, конъюнктивита.

Лечение. В первые дни заболевания: смазывание кожи век раствором йода, бриллиантовой зелени, 70%-ным спиртом. Затем - 3 раза в день по назначению врача закапывание в глаз 30%-ного раствора сульфацил-натрия (альбуцида), 10%-ного раствора сульфацил-натрия, 1%-ного раствора пенициллина, 1%-ного раствора эритромицина, 0,1%-ного раствора дексаметазона, раствора преднизолона, эмульсии гидрокортизона (растворы сульфаниламидов или антибиотиков обязательны). Закладывание за веко мазей сульфаниламидов, антибио-

тиков. 1%-ной желтой ртутной мази. На ячмень накладывают сухое тепло (горячее вареное яйцо, завернутое в полотенце, синяя лампа с рефлектором), УВЧ. При повышении температуры врач пропишет прием внутрь сульфаниламиды, антибиотики.

Постоянно возникающим ячменям способствуют заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, анемии. В этих случаях рекомендуется аутогемотерапия, витаминотерапия, лечение основного заболевания.

Профилактика. Соблюдение правил гигиены, тщательное мытье рук мылом, закаливание организма при хронических заболеваниях, способствующих возникновению ячменей, соблюдение рекомендаций терапевта.

Ячмень уродился? Грязью удобряли

Меня замучили ячмени. Устала ходить по врачам... Можно ли ячмень лечить в домашних условиях?

Д.МИЛОВИДОВА, Кировская область.

Ячмень на глазу - это гнойное воспаление, возникающее при инфицировании волосяного фолликула или сальной железы. Симптомы известны: сначала край века зудит, потом припухает, и уже через 2-3 дня образуется гнойная головка.

Принято считать, что ячмень возникает после переохлаждения организма. На самом деле это всего лишь результат соприкосновения с грязью. Кроме того, **появление ячменя может быть своего рода сигнальным звоночком вашего**

организма, говорящим о том, что в иммунной системе имеются неполадки.

Опасность данное образование представляет в том случае, если лечить его неправильно. Дело в том, что под видом ячменя могут скрываться и другие, более серьезные заболевания. Поэтому обратиться за помощью к врачу-офтальмологу необходимо.

Но если есть уверенность в том, что у вас именно ячмень, экстренную помощь вы можете оказать себе и самостоятельно. Не выдавливайте

и не прокалывайте гнойное образование. Можно прижечь его спиртом или спиртовым раствором зеленки, приложить сухое тепло, закапать в глаза 0,3%-ный раствор левомицетина или ципромеда. Если появление ячменя сопровождается высокой температурой, без применения анти-

биотиков не обойтись, а значит, и без консультации специалиста тоже.

Соблюдайте правила личной гигиены, не прикасайтесь грязными руками к глазам, пользуйтесь только личным полотенцем и принимайте витамины.

©«Здоровье в доме».



ФИТОаптечка

Дам рецепт лечения ячменя, проверенный на себе.

Взять спичку, тонко ее отточить, намотать немного ваты, макнуть в спирт, березовую настойку, одеколон - вообще, что есть спиртового в доме - и осторожно прижечь ядрышко ячменя. Только ни в коем случае не тереть глаз, чтобы спирт не попал на слизистую.

Эффект будет 100%, если прижечь ячмень сразу после появления.

Желаю всем читателям крепкого здоровья!

В.ПЛОХИХ, с.Шипуново Алтайского края.

«Мышь» - источник инфекции

Главная мишень компьютера - это глаза. Нагрузка на глаза проявляется усталостью, режками, жжением. Все дело в мерцании экрана, вызывающее перенапряжение глаз, и в ионизирующей радиации.

При хронической усталости глаз возникает перенапряжение мышц глазного яблока, спазм питающих его кровеносных сосудов.

Глаза становятся более уязвимыми для инфекции. А источник инфекции нередко прячется в клавиатуре: положим, человек протирает усталые глаза руками, и если перед этим за компьютером сидел больной - воспаление почти обеспечено.

Поэтому каждые 45 минут надо делать перерыв на четверть часа. Во время перерыва специальная «глазная» гимнастика не нужна. Лучше просто выйти из комнаты, где находится компьютер, походить и отдохнуть.

Чтобы зрение не страдало, монитор должен находиться чуть ниже уровня глаз. Клавиатура - на высоте около 70 сантиметров от пола. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, ноги - касаться пола и также быть в согнутом положении. Лучшее всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

Детям 12-13 лет за компьютером можно находиться не дольше полутора часов в день. Причем через 45 минут надо обязательно делать перерыв.

Мультфильмы и сказки по монитору можно посмотреть и малышам,

строгих возрастных рамок здесь нет. Но в день покажите малышу только один мультфильм, или одну сказку, или одну развивающую программу (около 15-20 минут). Этого достаточно.

Ольга СОРОКИНА, врач, кандидат медицинских наук.

Пригодился опыт бабушки

Мне сейчас 63 года, выросли дети, подрастает внучка. Она весь прошлый учебный год очень страдала от ячменей, которые словно перескакивали с одного глаза на другой. Чем только мы не лечили девочку... Ни мази, ни облучение синим светом, ни примочки травяными настоями не помогали.

И тогда я вспомнила, что тоже, когда училась в школе, страдала от ячменей, помню, что даже ресницы

у меня от них выпадали. Вылечила меня тогда бабушка чайным грибом. Она делала мне примочки из питки чайного гриба: в течение часа надо держать на ячменях ватные примочки, потом делать перерыв на час и вновь в течение часа прикладывать к глазам чайный грибок. Через 3 дня от зловонных гнойных ячменей не осталось и следа. Так я вылечила и свою внучку.

С.ГОРИНА, Иркутская область.

Березовые примочки на ячмень

За лето я два раза болела ячменем. Закапывала в глаза гентамицин, но болезнь все равно проходила очень тяжело. Подскажите, как можно предотвратить возникновение ячменей? Как помочь себе при первых признаках болезни?

А.УВАРОВА, Воронежская область.

Чаще всего ячмень развивается из-за того, что в мешочек ресницы и сальную железу попадают болезнетворные бактерии. Эта болезнь обычно возникает у людей с пониженным

иммунитетом, с нарушенным обменом веществ, перенесших тяжелые заболевания, страдающих диабетом, гиповитаминозом, воспалением придаточных пазух носа, фурункулезом.

Если возникновение ячменя сопровождается головной болью, повышением температуры тела, то необходимо проконсультироваться у офтальмолога.

На начальных стадиях заболевания можно прижигать края пораженного века 70%-ным этиловым спиртом, а также в глаз закапывают альбуцид, фурацимин, гентамицин.

Чтобы облегчить страдания, воспользуйтесь и советами народной медицины.

Как только почувствуете, что наливается ячмень, начните прикладывать к глазу мокрую горячую салфетку из слабого настоя ромашки или раствора борной кислоты.

Эффективен и другой способ: разбавьте сок алоэ кипяченой водой в соотношении 1:10 и сделайте примочки. Промывать глаза и делать примочки можно и настоем из березовых почек. Одну чайную ложку почек заливают стаканом кипятка, настаивают в течение получаса.

Полезный совет

Чтобы ячмень созрел быстро и безболезненно, смазывайте его каждый день по 2-3 раза разрезанной долькой чеснока.

Л.ДАГАЕВА, Минская область, Беларусь.

Не простужайтесь

У меня часто на глазу появляются ячмени. Я никаких лечебных мер не предпринимаю, обычно ячмени проходят сами. Правда, иногда я пытаюсь их выдавить, тогда болезнь проходит быстрее. Через какое-то время ячмени ко мне возвращаются, то на одном глазу, то на другом. Почему? Может быть, мне уже пора полечиться?

А.РОДИНА, Нижегородская область.

Если у вас часто возникают ячмени, то вам нужно запомнить следующее.

▼ Ни в коем случае не пытайтесь выдавить ячмень самостоятельно! Это может привести к воспалению тканей глаза и даже мозговых оболочек. Вскрывать ячмень может только врач.

▼ Не простужайтесь. Холодный ветер для ячменя - это как удобрение для растения.

▼ В начале болезни помогает сухое тепло. Врачи назначают УВЧ-терапию, лечение синей лампой. Дома можно обойтись сваренным вкрутую теплым яйцом, которое заворачивается в салфетку и прикладывается к больному глазу.

▼ Если народный метод не помогает, а ячмень грозит сорвать экзамен или деловую встречу, можно воспользоваться 20%-ным раствором сульфацила натрия,

который закапывается в глаз три раза в день.

При повторяющихся ячменях нужно обязательно обратиться к вра-

чу. Скорее всего, врач назначит вам общеукрепляющее лечение, которое станет залогом окончательного избавления от «ячменного ига».

Травы против ячменей

У меня проблема - время от времени то на одном глазу, то на другом возникают ячмени. Подскажите, как избавиться от них с помощью народных средств?

Т.РЕШЕТОВА, Нижегородская область.

Консультирует врач-фитотерапевт Елена Германовна ДМИТРИЕВА.

Есть способ, с помощью которого можно надолго, а то и навсегда избавиться от ячменей. Это отвар **пижмы**. Учтите только, что растение ядовито, поэтому дозы использовать нужно малые (щепотка на кончике ножа - для детей, для взрослых - 1 ч. ложка на стакан кипятка).

Частые ячмени указывают на ослабление иммунной системы. Попробуйте использовать растения, укрепляющие защитные свойства организма. Например, **копеечник**, **молочай Палласа**, **родиолу розовую**, **эхинацею**, **хвощ полевой**, **леuzeю сафлоровидную**. Назначения делает врач-фитотерапевт с учетом состояния больного (прежде всего специалист обращает внимание на артериальное давление, непереносимость лекарств и другие параметры).

Когда гной вытечет, можно использовать горячий **раствор пищевой соды**, отвары бактерицидных растений (**зверобой**, **календула**, **мята**). Можно наложить согревающий компресс из слабого настоя **ромашки**, при этом промывать настоем

ромашки и другой, здоровый глаз.

Эффективен и такой способ: смазывать больное веко очищенной долькой **чеснока** в течение 2-3 дней. Или срезать лист **алоэ**, помыть, отжать сок и развести его кипяченой водой в соотношении 1:10, применять для примочек.

Для лечения ячменя также используют примочку или компресс, приготовленные таким образом: взять 10-15 г сухих соцветий **календулы**, залить 1 ст. кипятка, настоять, укутав, в течение 30-40 мин., процедить.

Подойдет и настойка календулы, разведенная кипяченой водой в пропорции 1:10.

Еще один способ: примочки из 1 ст. ложки **травы льнянки** на 1 стакан кипятка. А это уже сбор: взять 50 г травы **очанки** лекарственной и столько же соцветий ромашки. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин. Полученную кашицу положить на марлевую салфетку и приложить горячей к ячменю.

Часто повторяющийся ячмень проходит в течение 2-3 месяцев при

регулярном употреблении следующих сборов:

▼ корень аира - 2 части, трава багульника - 4 части, почки березы - 2 части, трава фиалки трехцветной - 3 части, трава череды - 4 части, цветки календулы - 5 частей;

▼ цветки пижмы - 2 части, трава чабреца - 3 части, плоды шиповника - 3 части, корень левзеи - 1 часть, трава яснотки - 4 части, трава очанки - 2 части.

Приготовление сборов: 2 ст. ложки предварительно измельченного сбора залить 1 литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Выпить в течение дня по половине стакана за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье, сиропы.

Окольцованный ячмень

От ячменя я избавлялась так. Если провороню, и он усядется на веке, наматываю черную нитку с катушки на безымянный палец руки: если ячмень на левом глазу, то на правую руку, а если на правом, то на левый. Ячмень проходит безболезненно.

Но лучше всего, как только на-

чинает веко чесаться, покалывать, сразу навязать себе нитку на соответствующий палец. Походить с этим «кольцом» дня 2-3, и он не усядется. Проверено на всех родных и знакомых. Поможет всем.

А.РЯЗАНОВА,
Челябинская область.

Лекарство на дрожжах

Мне хочется рассказать о том, как я избавилась от ячменей раз и навсегда. Они меня мучили с детства, можно сказать, отравляли жизнь. Любой сквозняк или промокшие ноги вызывали эту неприятную болезнь глаз, поэтому я постоянно куталась. А ячмень лечила настоем алоэ. Мне помогло это лекарство, но только временно, видимо, инфекция была внутри организма.

Из столетника я готовила такой настой: один средний лист настаива-

ла 8 часов в стакане холодной воды, процеживала. А настой использовала в виде примочек на глаза на 15-20 минут. Мне это средство помогло, ячмени проходили быстро и были не так болезненны.

Однажды мне посоветовали лечиться пивными дрожжами. Муж через своих знакомых достал трехлитровую банку свежих жидких пивных дрожжей. Я поставила их в холодильник, а перед приемом немного подогревала. Пила я по полстакана 3 раза в день.

Я знаю, что в пивных дрожжах очень много витаминов, особенно группы В, но такого результата я не ожидала. Ведь после моего лечения прошло уже 7 лет, а я с тех пор больше ни разу не мучилась из-за воспаления

века. Наверное, моему организму просто не хватало сил, чтобы справиться с болезнью, а пивные дрожжи дали дополнительное питание.

В.КУЗНЕЦОВА, г.Кинешма
Ивановской области.

Конъюнктивит

Вид зависит от причины

Я уже 6 лет страдаю конъюнктивитом. Несколько раз ездила в больницу, там мне назначают капли. Я их капаю, но теперь и они плохо стали помогать: глаза то ломит, то как будто под веками песок мешает. Подскажите, что делать, какие лекарства применять и какие травы использовать (сейчас я промываю глаза настоями ромашки и ноготков).

Марина, г.Калуга.

На вопрос отвечает врач-офтальмолог высшей категории
Алевтина Максимовна СОРОКИНА.

Утром в глазах сильный зуд, жжение, ресницы склеены засохшим гноем, больно смотреть на яркий свет... Это конъюнктивит - воспаление слизистой оболочки глаз, возникающее в результате инфекции, химического раздражения, повреждения, аллергических реакций и других причин. Если его не лечить, может развиться кератит, и тогда пострадает роговица, может образоваться бельмо. Конъюнктивит очень заразен и легко передается воздушно-капельным путем. Наиболее часто встречающиеся виды конъюнктивита - инфекционный, аллергический и вирусный.

Лечение зависит от конкретной причины. Различают несколько типов конъюнктивита.

Аллергический конъюнктивит развивается вследствие повышенной чувствительности организма к тому или иному веществу - аллергену. Аллергенами могут быть различные бактерии, медикаменты, взвешенные в воздухе частицы животного или растений, продукты питания и другие вещества. К обычным симптомам конъюнктивита добавляются обильное слезотечение и насморк. Для успешного лечения конъюнктивита необходимо прежде

всего устранить аллерген, вызывающий воспалительные процессы.

Причиной инфекционного конъюнктивита являются инфекции. В роли возбудителей выступают стафилококки, стрептококки и пневмококки. Вызвать конъюнктивит могут также аденовирусы, вирусы герпеса, ветряной оспы и кори. Для заболевания характерно появление гноя. Обычно конъюнктивит сначала поражает один глаз, а через 3 дня воспаление захватывает и второй. Подскакивает температура не выше 38 градусов, увеличиваются подчелюстные лимфатические узлы, отекают веки, слизистые оболочки глаз становятся ярко-красного цвета, увеличивается количество слизистых или слизистогнойных выделений.

Хронический конъюнктивит развивается вследствие длительного раздражения конъюнктивы пылью, дымом, химическими примесями, содержащимися в воздухе. Причиной могут быть и нарушения питания, обмена веществ, оттока слезистой жидкости, заболевания носа и придаточных пазух, гиповитаминоз, блефарит, мейбомит. Хронический конъюнктивит может развиваться, если у человека плохое зрение, но он не носит очки, а также при неправильном лечении острого конъюнктивита.

Для устранения неприятных

ощущений в глазах и воспалительных явлений можно еще, помимо ромашки и календулы, промывать глаза настоем семени укропа (1 ч. ложка на стакан воды).

Возможно, к тем каплям, которые вы используете, этот возбудитель нечувствителен или малочувствителен. Тогда следует подобрать другие, более подходящие лекарства (сульфацил-натрий (альбуцид), фурацилин, гентамицин; новое, мягкое действующее средство «Офтагель»).

Указанные в письме симптомы (ломота в глазах, ощущение песка) могут быть и при глаукоме, и при острых заболеваниях, ирите, циклите. Больше всего нужно бояться глаукомы, потому что без надлежащего лечения она приводит к слепоте.

Как справиться с конъюнктивитом, не дожидаясь обострения?

Старайтесь работать при комфортном освещении, чаще пейте зеленый чай, минеральную воду, сок. Вечером всегда тщательно промывайте глаза теплой водой с травяным настоем. Возьмите по 1 ст. ложке цветков календулы, ромашки и листьев подорожника, залейте литром кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Травяной настой можно заменить прохладным некрепким чаем.

В народной медицине существует много способов лечения конъюнктивита, их используют как для промывания

Медикаментозное лечение должно назначаться с учетом бактериоскопических и бактериологических исследований отделяемого из конъюнктивального мешка вещества, микроскопов конъюнктивы, изучения чувствительности микробной флоры к антибиотикам, сульфамидным препаратам. Поэтому необходимо обратиться в лабораторию и определить, какой именно возбудитель является причиной столь длительного заболевания.

вания глаз (несколько раз обильно промойте глаза настоем), так и для примочек: пропитайте настоем небольшой кусочек стерильной ваты, закройте больной глаз, положите тампон на веко, оставьте на 10-15 минут. Проводите лечебные процедуры не реже пяти раз в день. Вот несколько простых рецептов, ингредиенты которых можно найти в любом доме.

▼ Отварите очищенную луковицу в воде (на литр достаточно 2 средние луковицы), добавьте в отвар 1 ч. ложку меда или борной кислоты.

▼ Смешайте 2 сырых белка и 0,5 стакана кипяченой воды, настаивайте в теплом месте 30 минут. Нама-

зывайте закрытые веки перед сном на 15 минут, затем аккуратно смойте любым травяным отваром.

▼ Растворите 1 ч. ложку меда в 0,5 стакана теплой кипяченой воды. Может возникнуть чувство жжения, но оно вскоре пройдет.

▼ 0,5 стакана измельченной кожуры свежих огурцов залейте кипятком, добавьте 0,5 ч. ложки соды, размешайте, настаивайте полчаса, процедите, остудите.

Если через 5-6 дней не наступит улучшения, визит к врачу обязателен! Конъюнктивит - это серьезное заболевание и требует квалифицированной медицинской помощи.



ФИТОаптека

Конъюнктивит можно лечить льняным семенем. 1 ч. ложку сырья залейте четвертью стакана кипятка и настаивайте 15 минут. Потом получившуюся массу нужно размять, чтобы выделить слизь, процедить ее через марлечку и этой жидкостью 2 раза в день промывать глаза.

Т.ТРЕГУБОВА, Новгородская область.

Конъюнктивит опасен

Портится ли зрение у детей от частых конъюнктивитов?

Т.ГОРЯЧЕВА, г. Иваново.

Если не вылечить конъюнктивит вовремя, он становится хроническим, и зрение у ребенка действительно может ухудшиться. Поэтому нужно знать, как избавиться от этой болезни.

Глаза, пораженные вирусным конъюнктивитом, как правило, краснеют и постоянно слезятся. Тут ребенку поможет альбуцид или другие

антивирусные капли.

При бактериальном конъюнктивите в покрасневших глазах появляются гнойные выделения. Его лечат антибиотиками, например, левомецетином в виде капель или мази.

При сильно выраженных признаках любого конъюнктивита обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Отнюдь не временное неудобство

Конъюнктивит многие считают не болезнью, а временным неудобством, хотя это не так. Отсюда возникают вопросы.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...глазные капли и мази для лечения конъюнктивита, содержащие антибиотики, можно использовать и без назначения врача?

- Для самолечения можно использовать только простые дезинфицирующие капли. Антибактериальные глазные гели (мази), капли, пленки используются только по назначению врача и под контролем состояния органа зрения офтальмологом. При банальной инфекции применять

их не рекомендуется из-за опасности развития микроорганизмов, устойчивых к определенному виду антибиотиков, и возникновения аллергических реакций.

...при остром конъюнктивите глаз лучше защитить повязкой?

- Накладывать повязку при конъюнктивите ни в коем случае нельзя. Векам будет трудно мигать, поэтому гной начнет скапливаться в конъюнктивной полости, вместо того чтобы вытекать наружу. Под повязкой создается настоящий «инкубатор» для развития патогенной микробной флоры, которая может привести к более серьезному поражению роговицы глаза.

«Васильковые» глаза защищены от болезней

Если у вас конъюнктивит или ячмени, то народная аптека рекомендует применять васильковые примочки.

Заварить 1-2 ч. ложки цветков (сухих или свежих) стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить и использовать настой для примочек глаз 6-8 раз в день. Лечение будет более успешным, если 3 раза в день через 20 минут после еды выпивать по четверти стакана настоя цветков василька.

От конъюнктивита приготовьте смесь из трав: василек (цветки) – 2

части, шиповник (цветки) – 1 часть, ромашка лекарственная (цветки) – 1 часть, подорожник большой (листья) – 1 часть, бузина травянистая (цветки) – 1 часть. Залейте 3 ст. ложки этой смеси стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите через стерильную марлю и вату. Закапывать настой нужно по 3 капли в оба глаза 1 раз в день.

От воспаления глаз избавит смесь трав, в которую также входит василек. Смесь приготовьте из равных частей василька (цветки), львиного зева (цветки), очанки лекарственной (травы), бузины

травянистой (цветки). Из этой смеси приготовьте напар: заварите 2 ст.ложки сбора стаканом кипятка и настаивайте в термосе 6-8 часов. Напар надо использовать для за-

капывания в глаза и примочек. Курс лечения длительный – несколько месяцев.

С.РОДИШЕВСКАЯ,
Саратовская область.

К врачу!

Не следует откладывать визит к врачу:

- ◆ если отмечается постоянная или приступообразная боль в области века, распространяющаяся на лоб и щеку, а иногда сопровождающаяся зудом;
- ◆ если возникла боль в области глазного яблока, усиливающаяся при его движениях или при надавливании на глаз;
- ◆ если на длительное время ухудшается зрение после взгляда на источник света;
- ◆ если появились слизистые, гнойные или сукровичные выделения из глаз;
- ◆ если отекло веко и покраснели глазное яблоко или кожа около глаза.

Тминные капли

Унять сильное слезотечение, усиливающееся на ветру, помогут тминные капли. Вот рецепт. 1 ст. ложку семян тмина нужно залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Затем в непроцеженный горячий отвар засыпать по 1 ч. ложке измельченных листьев подорожника большого, травы очанки и лепестков синих васильков. Все перемешать и настаивать, прикрыв крышкой, в течение 4 часов, потом процедить и профильтровать. Хранить такие капли следует в холодильнике не более 3 суток.

Закапывать нужно в каждый глаз

по 2–3 капли несколько раз в день, перед закапыванием настой нужно подогреть.

При конъюнктивите, когда еще не начались сильные гнойные выделения, в качестве противовоспалительного средства используйте аптечную настойку календулы. Для промывания глаз 1 ч. ложку настойки разведите в стакане воды. Можно также делать на несколько минут на закрытые глаза компресс из нескольких слоев марли, смоченной в настойке календулы.

С.ШАРОВА,
Тюменская область.

Пшенная крупа от конъюнктивита

С помощью пшенного отвара можно вылечить сильный конъюнктивит.

1 ст. ложку промытой крупы залейте стаканом воды и варите 15 минут. Дайте настояться 2 часа.

Пшениным отваром промывайте глаза несколько раз в день, а маленьким детям - до и после сна.

Если вам приходится подолгу читать или работать на компьютере, то после сильного напряжения глаза устают, краснеют, даже зрение снижается. Я наливаю в 2 мисочки подсоленную воду (на стакан воды 0,5

ч. ложки соли): в одну - холодную, в другую - горячую. Смачивая руки попеременно то в холодной, то в горячей воде, я прикладываю их легкими движениями к закрытым глазам на несколько секунд (но не надавливаю на глаза). Эта процедура возвращает глазам здоровый блеск.

С.СТОГОВА, Иркутская область.

Правила пользования каплями

▼ Холодные капли хуже всасываются слизистой оболочкой глаза, поэтому перед употреблением их рекомендуется подогреть, опустив нижнюю часть пузырька на 3-5 минут в не слишком горячую воду.

▼ Если приходится использовать несколько глазных капель, то для каждого вида необходимо иметь отдельную пипетку.

▼ Чтобы глазные капли не стекали на щеку и одежду, под палец, оття-

гивающий веко, подложите комочек стерильной ваты.

▼ Сразу же после закапывания прижмите пальцем внутренний край нижнего века около носа и держите его в этом положении около минуты, чтобы лекарство не ушло из глаза через слезные пути в нос и носоглотку.

▼ Выливать остаток лекарства из пипетки во флакон не рекомендуется.

Промывания с примочками

Для промывания глаз комочек ваты смачивают свежевскипяченным и остуженным травяным настоем. Раздвинув веки указательным и большим пальцами левой руки, глаз промывают, выжимая над ним комочек увлажненной ваты.

Примочки делают следующим образом: чистую вату, смоченную раствором лекарства, прикладывают к закрытым векам, меняя через каждые 10-15 мин. Общее время процедуры 30-60 мин.

Лепестки шиповника для глаз

Когда гноятся глаза, попробуйте воспользоваться моими рецептами:

▼ 100 г свежих лепестков шиповника залить стаканом воды, уварить на

медленном огне в течение 4 часов и применять настой в виде примочек.

▼ 2 ст. ложки травы и цветков ромашки заварить стаканом кипятка,

настоять 1 час в плотно закрытой посуде, процедить. Делать примочки на глаза.

▼ 2 ст. ложки цветков ноготков лекарственных (календулы) заварить стаканом кипятка, процедить, использовать в качестве примочек. Можно приготовить настойку из ноготков, которую разводят водой 1:10, или мазь (1 часть настойки на 4 части основы). Эти средства хорошо помогают при гнойном воспалении глаз, ячменях.

В аптеках можно купить готовые настойки и мазь календулы. Аптечная настойка плодов софоры японской также применяется наружно при воспалительных заболеваниях глаз.

А во время войны мама и бабушка лечили нас уриной. Смачивали тряпочку и накладывали на закрытые глаза на 15-20 минут, затем смывали теплой водой.

А.БАРАНЦЕВА, п.Гремячево Нижегородской области.



ФИТОаптечка

Если глаза слезятся, смешайте чайную заварку пополам с молоком и используйте в качестве примочек и для промывания глаз.

Такие примочки хорошо помогают и при утомлении глаз.

А.МАНЦЕВА, Вологодская область.

Полезный совет

Чтобы глаза не слезоточили, в 2,5 стакана воды разведите 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 каплю йода. Пейте 1 раз в день, по утрам, мелкими глотками 2 недели подряд. Потом сделайте недельный перерыв. При необходимости лечение повторите.

М.ТЕРЕШКИНА, г.Кемерово.

Свежий творог лечит

Если гноятся глаза, нужно промывать их раствором борной кислоты, а перед сном положить на них в салфетке свежий творог.

Взять по 4 ст. ложки льнянки обыкновенной, цветков василька синего, цветков бузины черной (все травы продаются в аптеке). Залить смесь двумя стаканами кипятка,

настоять 8 часов, процедить. Применять в виде примочек на ночь.

2-3 ст. ложки травы зверобоя залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа и теплым настоем промывать глаза. На ночь положить на глаза свежий, завернутый в марлю творог (желательно домашний).

Очень хорошо помогает при гноении

щихся глазах теплое парное молоко. Если его закапывать 2-3 раза в день по 2 капли и одновременно этим же молоком смазывать глаза, эффект не заставит себя ждать.

А вот еще рецепт при слезотечении.

1 ст. ложку тмина варить 25 минут в стакане воды. К горячему, не процеженному отвару добавить по

чайной ложке цветков василька синего, листьев подорожника и травы очанки. После этого посуду закрыть и настаивать отвар в теплом месте 10-12 часов. Затем снова варить 10-15 минут, процедить.

Закапывать в глаза по 2 капли 2-3 раза в день.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Мешочки с укропом

Если глаза слезятся, сшейте 2 маленьких мешочка, каждый на 1 ст. ложку укропного семени. Мешочки залейте 0,5 стакана кипятка, чтобы семена распарить. Наложите остывшие мешочки с укропом на глаза, а лицо накройте махровым полотенцем, чтобы мешочки как можно дольше сохраняли тепло.

Такими же примочками полезно снимать глазное давление.

В мешочки можно положить не только семена укропа, но и траву очанку. 2 ст. ложки резаной травы залить кипятком, чтобы слегка распарить сырье. Настаивать очанку надо 5 минут на водяной бане, затем процедить, а жмых положить в мешочки и приложить к глазам на 20-30 минут.

О.ДЯТЛОВА, Архангельская область.



ФИТОАПТЕЧКА

Избавиться от хронического конъюнктивита помогают цветы черемухи. Настой из них готовят так: 1 ч. ложку измельченных цветков черемухи нужно залить 0,5 стакана кипятка. Настаивать 30 минут, процедить и чистой салфеткой промывать глаза.

Н.РУКАВИЦЫНА, Красноярский край.

Как я лечила глаза

Однажды утром я не смогла открыть глаза. Пришлось идти к врачу, который поставил диагноз: аденовирусный конъюнктивит в острой форме. Прописал закапывать в глаза одновременно три препарата и ждать

до следующего утра: улучшения состояния или же ухудшения... Утром отек уменьшился, глаза открылись, но смотреть было по-прежнему очень больно, глаза сильно слезились. По предписанию врача я еще

7 дней закапывала в глаза лекарство строго по часам, на работу не ходила (конъюнктивит очень заразен!) и старалась не заразить близких.

Главная опасность конъюнктивита, как объяснил врач, развитие синдрома сухого глаза. Особенно если болезнь лечили неправильно. При воспалении гибнут клетки, вырабатывающие один из компонентов слезы. Наверное, поэтому к препаратам, которые входили в курс лечения, была добавлена искусственная слеза. Через 2 недели

я вернулась к привычному ритму жизни, конъюнктивит был вылечен. А я извлекла уроки и хочу поделиться главными правилами лечения конъюнктивита.

▼ Не нужно даже пытаться самостоятельно снимать воспаление сосудосуживающими каплями или искусственной слезой.

▼ Лечение обязательно надо доводить до конца и заканчивать его слезозаместительной терапией.

А.ДАНЧЕНКО, Амурский край.



ФИТОАПТЕЧКА

При конъюнктивите прикладывайте к глазам на 20 минут кашицу из свеженатертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Делайте так по несколько раз в день, пока воспаление не пройдет.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Блефарит

Красная роза исцеляет веки

У меня часто воспаляются веки, очень чешутся глаза, по утрам они с трудом раскрываются. Что это за болезнь такая и как это состояние может отразиться на зрении?

В.СМИРНОВ, Нижегородская область.

Это блефарит - воспаление краев век.

Причиной развития блефарита могут быть местные инфекции (бе-

лый или золотистый стафилококк, стрептококк) или инвазии (напримр, клещевые). Блефарит нередко развивается при лекарственной

аллергии, авитаминозе, нарушениях обмена веществ, туберкулезе, при интоксикации, неблагоприятных условиях труда и быта. Затяжному течению заболевания способствуют дальнозоркость и астигматизм. Различают блефарит простой, или чешуйчатый, язвенный и мейбомиевый.

При простом блефарите края век незначительно воспалены, иногда несколько утолщены, покрыты мелкими серовато-белыми чешуйками. Ощущается зуд в веках.

При язвенном блефарите на краю века образуются гнойные корочки, после удаления которых обнажаются кровоточащие язвочки. Их рубцевание ведет к выпадению ресниц, неправильному их росту.

При мейбомиевом блефарите края век воспалены, утолщены, кажутся промасленными. При надавливании на хрящ выделяется маслянистый секрет. Течение заболевания хроническое.

Профилактика блефарита заключается в соблюдении гигиены глаз, защите их от раздражения. Не следует долго перенапрягать глаза длительной тонкой работой,

отказом от очков при дефекте зрения. И главное - пища должна быть полноценной и разнообразной. А вот несколько проверенных на практике советов, которые помогут быстро излечить блефарит.

▼ Отварить очищенную луковицу в небольшом количестве воды, добавить в отвар немного меда или борной кислоты. Промывать глаза этим отваром 4-5 раз в день до излечения.

▼ 1 ст. ложку измельченных в кофемолке грецких орехов залить стаканом кипятка и в течение часа настаивать, процедить. При блефарите пить настой по трети стакана 3 раза в день. Для наружного применения употребляются листья грецкого ореха, сваренные до состояния кашицы. Кашицу накладывают на пораженные веки.

▼ Розовое масло, полученное из лепестков красной розы, оказывает хороший эффект при блефаритах. Применяют его наружно, смазывая веки 2-3 раза в день. Курс лечения длительный: 1-1,5 месяца. При лечении полезно пить отвары и настои лепестков красной розы (их нужно заваривать как чай).



ФИТОаптека

При конъюнктивите и блефарите 2 ч. ложки измельченного корня алтея залейте стаканом теплой кипяченой воды. Настаивайте 2 часа, процедите. Промывайте теплым настоем глаза 3 раза в день.

М.КАРИМОВА, Саратовская область.

■ Кстати

Чтобы предотвратить рецидивы заболевания и осложнения, очень важно как можно раньше обратиться к врачу и начать лечение. В зависимости от разновидности блефарита выби-

рают метод лечения. При любом виде блефарита необходимо тщательно соблюдать правила гигиены глаз и век. При чешуйчатом блефарите следует ежедневно удалять чешуйки с ресниц палочкой-аппликатором, пользуясь мягким шампунем, а также чаще мыть голову и брови.

Кератит

Очаг инфекции рождает кератит

Я бы хотела подробнее узнать о таком заболевании, как герпетический кератит. Насколько оно опасно, каковы причины возникновения и какое необходимо лечение?

Н. А. Л., Пермская область.

На вопрос отвечает врач-офтальмолог Валентина Михайловна КУРАКИНА.

Герпетическим кератитом может заболеть любой человек, поскольку вирус герпеса находится в крови. Снижение иммунитета по каким-либо причинам является благоприятным моментом для действия этого коварного вируса.

Герпетический кератит - заболевание достаточно серьезное. Если вовремя не пройти лечение, то останется помутнение роговицы, которое в какой-то степени снизит зрение на всю оставшуюся жизнь. Поэтому так важно при первых симптомах кератита (покраснение глаз, размытое изображение, появление светобоязни, слезотечение, ощущение в глазу инородного тела) сразу

обратиться к специалисту. Самостоятельным лечением можно усугубить воспалительный процесс и затянуть выздоровление.

Причиной развития кератита может послужить любая даже мельчайшая травма или трещина роговицы на фоне аллергического конъюнктивита. Сами аллергические проявления не ведут к помутнению роговицы.

Часто в глаза попадают инородные частички, от которых на роговице остаются поверхностные ранки, иногда травмируют глаза острые ветки растений. И если в появившиеся микротрещины попадает инфекция, то может развиваться гнойный кератит.

Вызвать кератит может инородное тело (даже микроскопическая пылинка) между линзой и глазом. При появлении чувства дискомфорта нужно немедленно снять линзу, промыть ее и сам глаз.

Если линзы подобраны неправильно и очень плотно сидят на глазах, то сосуды сдавливаются, нарушается питание глаза и развивается трофический кератит. Поэтому линза должна сидеть подвижно, не перекрывая свободного доступа слезной жидкости.

К тому же на линзах при длительном ношении образуются колонии бактерий и грибов, которые становятся причиной возникновения кератита. За линзами нужно тщательно ухаживать и менять их по истечении срока годности.

При высокой близорукости может развиваться кератоконус, а в дальнейшем трофический кератит. Роговица представляет собой прозрачную бессосудистую ткань, питание которой осуществляется за счет периферических (вокруг роговицы) сосудов и внутриглазной жидкости. В результате перерастяжения ткани роговицы в виде конуса происходит сдавливание сосудов, таким образом

нарушается питание роговицы.

В зависимости от тяжести течения болезни кератит может закончиться либо полным восстановлением прозрачности роговицы и остроты зрения, либо ее помутнением (бельмом).

Иногда воспалительные процессы так глубоко распространяются в ткани роговицы, что вызывают ее прободение (инфекция попадает внутрь глаза). В этом случае делается операция по замене пораженного участка роговицы.

Для того чтобы назначить лечение, вначале нужно определить источник заражения, какой возбудитель вызвал воспаление. Если кератит вызван вирусной инфекцией, то лечат противовирусными препаратами, если грибом, то назначают противогрибковые лекарства, а если микробом, то применяют антибиотики.

В качестве профилактики возникновения данного заболевания нужно, во-первых, соблюдать личную гигиену; во-вторых, поменьше трогать глаза руками, не травмировать их и, в-третьих, избавиться от хронических очагов инфекции (ринитов, гайморитов).



ФИТОаптека

Для промывания глаз при воспалении роговицы используйте такой настой. Приготовьте смесь из равных частей соцветий василька, цветков бузины и травы очанки прямостоячей. 1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте полчаса и процедите. Промывайте настоем глаза несколько раз в день ежедневно, до выздоровления.

З.ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.

Воспаление роговицы

Как проявляется кератит и можно ли избежать его отрицательных последствий?

Е.РЫБАЛКО, Ростовская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Кератит - это воспаление роговицы. Если развился кератит, значит, на поверхности глаза размножаются микробы. Роговица является защитной оболочкой глаза, поэтому она достаточно устойчива к разнообразным повреждениям и инфекциям. Этой устойчивости хватает, чтобы противостоять микробным нашествиям. Но бывает, что даже такая выносливая и хорошо адаптированная структура, как роговица, не справляется. Происходит это чаще всего при инфицировании соседних структур. Бактерии не в состоянии преодолеть роговицу и переключаются на более уязвимые места, конъюнктиву, например. Численность микробов многократно возрастает, и они постоянно делают попытки проникнуть за роговицу. Учитывая, что количество возбудителя велико, а организм измучен каким-либо инфекционным или вирусным заболеванием, то воспаление со временем может перекинуться и на роговицу.

Другие причины воспаления роговой оболочки - царапины, причиненные веткой или травинкой, и попадание в глаз инородных тел: частиц камня, сора, пыли.

Еще один потенциальный источник опасности - воспаленный слезный мешок (дакриоцистит). Оттуда в глаз постоянно проникают микробы, способные вовлечь роговицу в воспаление. В более редких случаях кератит вызывают микробы, при-

несенные к глазу кровью (например, при заражении крови - сепсисе).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ КЕРАТИТ?

Симптомы кератита напоминают конъюнктивит. Один из первых - симптом «песка в глазах», то есть ощущение жжения, болезненности, светобоязни, невозможность нормально широко открыть глаза. Часто этот признак дополняется слезотечением, покраснением глаза.

Отличительный признак кератита - это помутнение роговицы. Оно может быть незаметным, но из-за него прозрачность глаза сильно понижается, ухудшается и зрение. Вначале в глазу образуются выступающие мутные инфильтраты, затем они постепенно рассасываются, оставляя после себя очаг помутнения. Он хорошо заметен, особенно если сравнивать со здоровым глазом. Роговица здесь выглядит более тусклой, матовой, даже шероховатой. В результате кератита нередко возникает стойкое помутнение роговой оболочки - бельмо, которое понижает зрение, особенно если оно расположено напротив зрачка. При тяжелой форме болезни после исчезновения инфильтрата на его месте возникает язва роговицы.

Очень тяжело протекает сифилитический кератит, когда помутнение медленно разрастается, постепенно охватывая всю роговицу. Затем в эту область врастают сосуды, и зрение

в пораженном глазу нередко полностью пропадает.

Розацеа-кератит наблюдают при розовых угрях на лице, заболевание носит рецидивирующий характер. На фоне резкого раздражения глаза на роговице образуются небольшие серовато-белые участки воспаления, резко ограниченные от нормальной ткани, несколько выступающие. К ним тянется пучок поверхностно расположенных сосудов, разветвляющихся на мелкие петли. При распаде участков воспаления образуются язвочки, на дне которых отлагаются соли кальция.

Неврогенные кератиты возникают в результате поражения волокон тройничного нерва. В поверхностных слоях центральной части роговицы образуется обширная плоская язва. Процесс этот вялотекущий, длительный, без субъективных ощущений. При благоприятном течении процесса язва заживает, оставляя лишь небольшое помутнение.

Профилактика кератита состоит в предохранении глаз от травм, от инфицирования. При попадании в глаз инородного тела, которое невозможно смыть водой, необходимо немедленно обратиться в глазной травматологический пункт.

КАК ЛЕЧАТ?

Основа лечения кератитов, как и

других инфекционных процессов, - антибиотики (их используют в виде капель и мазей). В лечение включают также препараты искусственной слезы, витаминные капли, масло облепихи.

Хороший эффект дает физиотерапия, которую применяют после снятия острых воспалительных процессов. Помогают избежать ухудшения зрения лечение ультразвуком и рентгенотерапия, которая применяется для подавления воспалительного процесса.

Эффективность лечения кератита зависит от своевременности его начала и от характера самого воспалительного процесса. Если воспаление располагается поверхностно, не проникает в толщу роговицы, то, как правило, удастся достичь полного рассасывания помутнений, и зрение на выздоровевшем глазу полностью нормализуется. Если же воспалительный процесс глубокий, то вероятность того, что по окончании терапии на глазу останется мутное пятнышко, возрастает. Особенно опасны кератиты с центральным расположением очага. Такая локализация перекрывает поле зрения, доставляет дискомфорт больному. Если помутнение имеет большие размеры и на время болезни зрение на глазу практически пропадает, то, к сожалению, появляется риск развития слепоты.

Полученную медовую воду за-

мед, который еще не закристаллизовался, и чистую родниковую или дистиллированную воду. 1 каплю жидкого меда смешайте с 10 каплями воды.

капывайте 1 раз в день утром. Это поможет защитить глаза от усталости в течение всего дня. Процедуру повторяйте 2 недели, затем сделайте недельный перерыв и при необходимости снова повторите лечение.

При повышенном глазном давлении растворите 1 часть меда в 3 частях дистиллированной воды (или святой) воды и в течение 10 дней закапывайте в каждый глаз по 1 капле 1 раз в день на ночь. В следующие 10 дней увеличьте концентрацию раствора до 1 части меда и 2 частей воды. А через 10 дней делайте раствор 1:1. Потом 10 дней берите для приготовления лекарства 2 части меда и 1 часть воды, а следующие 10

дней - 3 части меда и 1 часть воды и наконец последние 10 дней закапывайте по 1 капле чистого меда. Если мед загустел, нужно растопить его на водяной бане.

Средство проверено и очень действительно, глазное давление приходит в норму.

Воспалительные заболевания глаз (кератиты, конъюнктивиты, язвы) и ожоги роговицы лечат медовыми 20%-ными мазями или 20-30%-ными медовыми каплями, которые готовятся на дистиллированной воде.

Прежде чем приступать к лечению, убедитесь, что у вас нет аллергии на мед.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Полезный совет

При кератите, а также при ожоге глаз советую ежедневно вводить под веко глаза по капельке теплого сокового меда.

А. ТЮТИНА, Амурская область.

Бельмо

Бельмо на глазу

От чего появляется бельмо на глазу? Можно ли от него избавиться?

Д. ПОМОЩНИКОВА, г. Пенза.

Бельмо - это помутнение роговицы, вызванное ее рубцовыми изменениями. Причиной его образования становятся трахома, кератит, травмы глаз (ранения, химические и термические ожоги), оперативные вмеша-

тельства на глазу. Встречаются и врожденные помутнения роговицы, обусловленные внутриутробным воспалительным процессом.

Бельмо может занимать часть или всю роговицу. Влияние его на

Исцеляющая капелька

Пчелиный мед с давних времен применяется как лечебное средство.

При болях в глазах, тяжести и усталости хорошо помогают капли из меда. Возьмите натуральный жидкий

зрение зависит от расположения, величины и интенсивности бельма. При расположении по периферии оно влияет на остроту зрения меньше, чем при локализации в центре роговицы против зрачка. Поверхность бельма представляет собой истонченную ткань роговицы, которая под действием внутриглазного давления набухает и образует стафилому - эктазированный бельмо. При прободной язве или проникающем ранении роговицы в результате рубцевания роговица оказывается спаянной с радужкой, что приводит к деформации зрачка, развитию вторичной глаукомы. Иногда (например, при наличии фистулы в роговице, усиленном развитии соединительной ткани) происходит уплощение истонченной роговицы, и ткань ее в области бельма может подвергнуться вторичному перерождению. В тяжелых случаях процесс заканчивается атрофией глазного яблока.

Если незначительные помутнения роговицы не требуют лече-

ния, то лечение пятна роговицы и собственно бельма только оперативное. При этом применяют кератопластику, позволяющую в значительном числе случаев добиться восстановления зрения даже при плотных обширных помутнениях. При бельме, возникшем после тяжелого ожога, а также после повторной, не имеющей эффекта кератопластики, врачи прибегают к кератопротезированию.

Медикаментозное лечение проводят лишь при остаточных воспалительных процессах в роговице. Выбор лекарственных средств зависит от причины заболевания. Так, например, врач может назначить противотуберкулезные, противовирусные препараты, что в ряде случаев приводит к некоторому просветлению бельма.

Профилактика появления бельма направлена на предупреждение глазного травматизма и на своевременное лечение заболеваний, приводящих к его образованию.

Клевер лечит роговицу

Можно ли избавиться от бельма с помощью народной медицины?

Н. КОСТРОВА,
Ульяновская область.

Бельмо - это стойкое помутнение роговой оболочки глаза, представляющее собой рубцовую ткань. Развивается бельмо часто в результате различных воспалительных заболеваний глаз или травмы роговицы, реже бывает врожденное помутнение.

В зависимости от места располо-

жения бельмо может резко снизить зрение или же не оказывать на него никакого влияния. Бельмо может рассосаться при применении некоторых лекарственных растений, если оно не ярко выражено. В трудных случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Существует много народных способов лечения бельма. Вот несколько из них.

▼ В свежем ржаном хлебе вырезать сверху отверстие по величине стакана и поставить в него стакан вверх дном очень плотно. На стакане образуются капли, которые нужно собирать и закапывать в пораженный глаз по 3 капли 2-3 раза в день.

▼ Для лечения от бельма, особенно полным людям, в старину рекомендовалось делать длительные припарки горячей водой и купаться в горячей бане.

▼ Млечным соком одуванчика сводят бельмо. Закапывать в глаз по 1 капле 1-2 раза в день.

▼ После травмы глаза для предотвращения появления бельма и при опасности его образования нужно закапывать в пораженный глаз 2-3 раза в день по 3 капли сок лука репчатого, смешанный с медом: сок средней луковицы развести в

стакане кипяченой воды, добавить 1 десертную ложку меда и все тщательно размешать, затем процедить через вату.

▼ Смазывать пораженный глаз медом, смешанным с растертым маком.

▼ Сжечь веточку розмарина, пепел тщательно смешать с 1 ст. ложкой меда. Мазать глаза на ночь при бельме в глазу.

▼ Выжать сок из цветущих головок клевера красного, смешать по объему с натуральным пчелиным медом 2:1. Смесь смазывать веки 2-3 раза в день, закапывать в глаза по 3-5 капель для избавления от бельма. Клевер очищает язвенные поражения кожи.

▼ Сок травы чистотела смешать 1:1 по объему с медом, варить на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и смесь не сгустится до консистенции меда. Смазывать ею веки при бельме и трахоме.

Капля снимет пелену

Я всю жизнь страдаю от глазных болезней, поэтому собрала довольно много полезных рецептов, которыми так богата народная медицина. Некоторые из них и хочу поделиться с читателями журнала.

▼ Бельмо можно удалить без операции, если на ночь в глаз закапывать по одной капле ежедневно свежей живицы пихты. В глазу будет чувствоваться жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

▼ Отваром или настоем травы тысячелистника лечат ячмени.

▼ Для лечения конъюнктивита нужно взять 2 белка куриных яиц и треть стакана кипяченой воды. Смешать, дать постоять 40 минут в теплом месте и этой массой намазывать больное место за 10-15 минут до сна.

▼ При всех глазных болезнях помогают примочки из свежих огурцов. 0,5 стакана мелко нарезанной огуречной кожуры залить 0,5 стакана крутого кипятка, добавить 0,5 ч. ложки соды.

Н. СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Глава IV

Болезни, приводящие к слепоте

Катаракта

Если мир застилает «водопад»...

Что такое катаракта? Как от нее избавиться?

И.БОРИСОВ, г.Воронеж.

Отвечает кандидат медицинских наук Светлана АНИСИМОВА.

Человек начинает видеть все хуже, ему кажется, будто какая-то пленка, словно водопад, застилает глаза... Древние греки называли это заболевание катарактой, по-гречески это означает водопад. На самом же деле хрусталик нашего глаза с возрастом тускнеет, желтеет, теряет прозрачность, гибкость. Ему все труднее

становится фокусировать изображение в глазу. Могут примешиваться и другие причины: травмы, неблагоприятная экология (в частности, повышенная радиация), нарушение обмена веществ, авитаминоз. Повреждают хрусталик ультрафиолетовые лучи. Для защиты глаз носите специальные очки с желтыми светофильтрами.

Катаракта, по мнению многих офтальмологов, прогрессирует из-за неправильного питания. Стареющим глазам нужны незаменимые аминокислоты и витамины. Они содержатся в мясе, рыбе, фруктах и овощах. Особое внимание уделите витамину С: чем больше его во влаге, омывающей хрусталик, тем лучше будет его питание. Врачи советуют побольше есть апельсинов, мандаринов, черной смородины и клюквы. Кроме того, витамин С снижает уровень свободных радикалов, вызывающих помутнение хрусталика. В аптеках появились и препараты-антиоксиданты, которые можно закапывать в глаза, (например, «Бета-аланил»).

Некоторые снотворные и успокаивающие препараты могут негативно повлиять на структуру хрусталика. Об этом нельзя забывать, принимая лекарства.

Сейчас вместо поизносившегося природного хрусталика устанавливают искусственный. Важно, чтобы материал, из которого хрусталик изготовлен, был чист, инертен, биосовместим с человеческим организмом и достаточно гибок, чтобы не травмировать соседние ткани глаза. Такие хрусталики сейчас имеются и отечественного, и импортного производства.

Встает вопрос не только о том, какой хрусталик выбрать, но и каким образом его установить в глаз. Еще не так давно операция по удалению катаракты считалась достаточно травматичной, проводилась в стационарных условиях. Сейчас же хирурги-офтальмологи делают крошечный разрез (всего 3 мм) в амбулаторных условиях. Пациент уже на второй день может выйти на работу.



ФИТОаптека

Этот рецепт помогает при ухудшении зрения, при бельме, предупреждает развитие катаракты. 2 ст. ложки сока одуванчика смешайте с 1 ст. ложкой сока репчатого лука и с 1 ст. ложкой свежего пчелиного меда, настаивайте 3 часа в темном месте. Храните в холодильнике, но перед употреблением разогревайте в горячей воде до жидкого состояния. Закапывайте в глаза по 1-2 капли утром и вечером. Курс лечения - 2 и более месяца.

А.ГАГИЕВА, г. Чебоксары, Чувашия.

Полезный совет

Для профилактики катаракты пейте светлое пиво. Однако не более кружки в день.

Домашнее лекарство от катаракты

Вместо аптечных вы можете приготовить и свои собственные капли от катаракты.

0,5 стакана сухой черники залейте водой (1:1), закройте крышкой, дайте 10 минут настояться. Затем слейте сок в эмалированную кружку, доведите до кипения и кипятите на слабом огне до тех пор, пока объем сока не уменьшится до трети стакана. Остудите и профильтруйте.

Закапывайте 2-3 раза в день по 2 капли (может возникнуть жжение секунд на 10). Курс лечения 15 дней, затем сделайте на 2 дня перерыв, а потом еще закапывайте 15 дней.

Полезно для глаз пить витаминные чаи из плодов рябины, шиповника, черной смородины. Пейте их по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Т.КАРАВАЕВА, г. Кудымкар Пермского края.



ФИТОаптека

1 ст. ложку измельченных корней марьяна корня (пион уклоняющийся) залейте 0,5 л кипятка, плотно закройте крышкой и настаивайте 3 часа. Затем прокипятите настой в течение 5 минут, процедите, охладите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Принимайте до улучшения состояния при катаракте, но не более двух месяцев подряд. После этого надо сделать перерыв 1 месяц.

Ф.УДОВА, Тверская область.

Капли из антоновки

Я хочу поделиться с читателями несколькими рецептами лечения катаракты.

Я для себя сделала глазные капли и использую их в лечении катаракты. Рецепт этот достаточно прост, но требует тщательного соблюдения всех рекомендаций по изготовлению и применению.

▼ Возьмите большое зеленое яблоко (лучшим является антоновка), срежьте со стороны плодоножки крышечку толщиной 2 см. Затем

аккуратно, не протыкая яблока, чайной ложкой удалите сердцевину. В образовавшуюся полость положите 2 ч. ложки меда и прикройте срезанной яблочной крышкой, которую закрепите двумя зубочистками. Подготовленное таким образом яблоко положите на пустой, тщательно вымытый стакан для «созревания» лекарства. Через несколько дней в нижней части яблока покажется золотистого цвета капля - знак, что лекарство готово. Проткните донышко яблока

зубочисткой и соберите вытекающую жидкость в чистый стаканчик. Затем жидкость тщательно профильтруйте и слейте в стерильный флакончик, в который нужно еще добавить содержимое двух ампул тактивина (иммуномодулирующего средства) и по одной ампуле алоэ и витамина РР (никотиновой кислоты). Флакончик закройте герметичной крышечкой и тщательно потрясите. Капли готовы, хранить их нужно в холодильнике. Все компоненты, из которых делают капли, продаются в аптеке.

При лечении катаракты (а также глаукомы) рекомендуется закапывать по 1 капле в каждый глаз утром и вечером. Пользоваться нужно только чистой пипеткой, которую перед применением прогревают в горячей воде. Кстати, капли нужно закапывать в теплом виде.

Каждый месяц готовят свежие капли. Обычно лечение занимает от одного до двух месяцев.

▼ Измельчите несколько листочков герани красной, отожмите через марлю сок и закапывайте при катаракте по 1-2 капли в каждый глаз. Состояние хрусталика при этом улучшается.

▼ Горсть цветов шиповника, горсть цветов ромашки, добавьте один из-

мельченный лист лопуха, залейте водой, закройте кастрюлю крышкой, чтобы от кипения настоя на внутренней стороне крышки образовывались паровые капли. Вот ими и нужно лечить глаза при катаракте.

Закапывайте капли 2 раза в неделю.

А теперь предлагаю рецепты, которые используют в качестве профилактики болезней глаз.

▼ Профильтруйте масло кунжута через марлю и закапывайте в глаза по 1 капле перед сном.

▼ 100 г кураги залейте крутым кипятком так, чтобы сухофрукты полностью покрылись водой, настаивайте в течение часа. Затем измельчите курагу, добавьте 100 г тертой моркови и 1 ст. ложку сахарной пудры.

Принимайте лекарство каждый день в течение месяца. Это очень хорошая поддержка глазам.

Если вы хотите улучшить свое зрение, то должны правильно питаться. Бесполезно делать упражнения для глаз и в то же время не давать им должного питания. В рацион необходимо включать овощи и фрукты, яблочный уксус, мед, яйца (желток), рыбу, дрожжи.

Г.РУДЕНКО, г.Невинномысск Ставропольского края.

Компрессы от катаракты

Для профилактики катаракты очень полезно накладывать на глаза укропные компрессы. Насыпьте по 1 ст. ложке семян укропа в небольшие плотно зашитые полотняные конвертики, которые вы будете накладывать на глаза. Опустите их в кипяток и дайте немного семенам распариться. Отожмите, остудите и положите на глаза. Сверху накройте лицо полотенцем и спокойно полежите 20 минут. Мешочки можно использовать с одним и тем же содержимым несколько раз. Потом положите в конвертики свежие семена. Достаточно делать одну такую процедуру в день.

Н.ЗОЛотова, Новгородская область.

Полезный совет

Если зрение слабеет, мятым маслом ежедневно протирайте легонько брови, лоб и виски. Или налейте масло на ладонь, разотрите, потом держите ладони перед открытыми глазами, не прикасаясь к ним.

Утопим ее в зеленом чае!

Катаракта - болезнь хитрая и коварная. Она подкрадывается незаметно и начинается у всех по-разному. Зрение может и вовсе не ухудшаться много лет, если помутнение располагается не в центре хрусталика, а с краю.

Предлагаю воспользоваться моими «глазными» рецептами.

▼ Взять из погреба ростки картофеля, высушить, настоять на водке (1 ст. ложку измельченных ростков на стакан) 14 дней, процедить.

Пить по 1 ч. ложке 3-4 раза в день не только при катаракте, но и при любом ухудшении зрения.

▼ При катаракте и любом ухудшении зрения в большом количестве пейте крепкий зеленый чай.

▼ Намочите ватные тампоны в заварке зеленого чая и держите в течение 10 минут на закрытых глазах 2-3 раза в день.

▼ 100 г свежей измельченной травы чабреца залить 0,5 кг жидкого меда, настоять два месяца. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при начинающейся катаракте.

▼ 1 ч. ложку меда растворить в стакане холодной воды, дать настояться 2 часа, затем вскипятить и остудить. Делать примочки на 10 минут 2 раза в день.

▼ При катаракте насыпать свежий корень валерианы в стакан и залить

75%-ным спиртом, настоять 10 дней. Перед сном несколько раз носом вдыхать пары валерианы.

▼ Приготовить настой из цветков календулы лекарственной: 3 ч. ложки сухих измельченных цветков залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 1-2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Этот же настой использовать для промывания глаз.

▼ 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку сока алоэ и 1 ст. ложку дистиллированной воды смешать в бутылочке из темного стекла. Закапывать по 1-2 капли в оба глаза. Лечение длится месяц, а потом на месяц нужно сделать перерыв, при необходимости процедуры повторить.

▼ Из листа золотого уса выдавить 2-3 капли сока в чайную ложку кипяченой воды. Ежедневно закапывать этот раствор в глаза.

▼ При любых проблемах с глазами желателен употреблять в пищу чернику по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

▼ Сядьте прямо и вытяните перед собой руку с карандашом. Двигайте рукой по большой амплитуде вверх-вниз, потом вправо-влево, отслеживая глазами эти движения.

▼ Теперь просто подвигайте глаза-

ми, переводя 30 раз взгляд из правого верхнего угла в нижний левый и обратно.

▼ Сделайте 20 резких поворотов головы влево-вправо, держа взгляд по ходу движения.

▼ Посмотрите в течение 30 секунд на яркий свет, потом закройте глаза руками, дайте глазам отдохнуть и снова смотрите на свет. Повторите упражнение 15 раз.

▼ Широко откройте глаза на несколько секунд, потом прищурьтесь и закройте глаза. Повторите 10 раз.

▼ Посмотрите на любой предмет,

который находится далеко от вас, рассматривая его пристально 10 секунд, затем переведите взгляд на близкий от вас предмет, например, на свои часы на руке.

▼ Любой комплекс заканчивайте так: закройте глаза и прикройте их ладонями, наложенными друг на друга так, чтобы свет не проходил сквозь щели, расслабьтесь и посидите как можно дольше.

А.БАРАНЦЕВА,
Кулебакский район
Нижегородской области.

Глаукома

Опасность внутри глаз

Глаукома - это хроническое заболевание, характеризующееся повышением внутриглазного давления. Причины глаукомы до конца еще не изучены, хотя специалисты считают, что не последнюю роль в развитии этого серьезного заболевания играют наследственность, аномалии строения глаза, заболевания сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем. Чаще всего глаукома развивается после 40 лет, без лечения она быстро прогрессирует и приводит к слепоте. Поэтому каждому человеку, перешагнувшему 40-летний рубеж, врачи рекомендуют обязательно 1-2 раза в год посещать офтальмолога.

При глаукоме происходит атрофия зрительного нерва, повышается внутриглазное давление. Лечение

глаукомы направлено на его нормализацию.

Глаукома закрытоугольной формы сопровождается сильной головной болью и явными зрительными нарушениями: изображение становится туманным, появляются радужные круги и блики вокруг источников света. Боль обычно локализуется в надбровье или в височной области. Именно при этой форме болезни возможен острый приступ.

При открытоугольной глаукоме зачастую даже симптомов нет. Поле зрения сужается постепенно. Этот процесс может продолжаться годами, и люди иногда случайно обнаруживают, что один глаз уже не видит.

Симптомы острого приступа глаукомы (резкого повышения давления в глазном яблоке, ко-

торое может привести к слепоте). Он чаще всего случается ночью или рано утром. Приступ начинается с сильной боли в области лба, глазных впадин, переносицы и зубов. Затем добавляется колющая боль в глазах, которая отдает в плечо и лопатку, тошнота, рвота и общая слабость. Глаз начинает слепнуть, свет воспринимается словно через туман. Расширенный зрачок, если на него падает свет, не сужается. На ощупь глазное яблоко становится твердым, а радужная оболочка едва заметна. Как только вы заметите у себя данные симптомы, срочно вызывайте «скорую помощь».

Если в течение ближайших часов не снизить давление, то можно безвозвратно ослепнуть, поэтому врачи могут предложить провести операцию. Не отказывайтесь от нее.

Как врачи лечат глаукому? Как правило, лечение начинают с глазных капель, которые поддерживают баланс жидкости в больном глазу. Однако со временем к каплям возникает привыкание и их эффективность снижается. К сожалению, при помощи капель вылечить глаукому

нельзя, а можно только на время устранить ее симптомы. Рано или поздно понадобится операция.

При открытоугольной форме глаукомы чаще всего назначают склерэктомию. Она выполняется на любой стадии заболевания и позволяет восстановить естественный баланс жидкости в глазу за счет облегчения ее оттока. В этом случае удастся обойтись без вскрытия глазного яблока, что уменьшает риск осложнений.

При закрытоугольной форме глаукомы применяются лазерная иридэктомия, склерангулопореэкструкция и другие. Своевременное удаление пораженного глаукомой хрусталика позволяет избежать прогрессирования заболевания.

При глаукоме хирургические операции можно проводить повторно. Операция по поводу глаукомы может быть дополнена операцией по улучшению кровоснабжения глаза. Только вот вернуть хорошее зрение, которое отняла глаукома, нельзя. Поэтому нужно регулярно проходить офтальмологические обследования.

Действия до приезда врача

- ✓ Боль при приступе глаукомы очень сильная, поэтому примите обезболивающее средство (анальгин, пенталгин, спазмалгон).
- ✓ Примите любое мочегонное, которое есть в аптечке, например фурасемид.
- ✓ Опустите ноги в таз с горячей водой. Вместо ножных ванн можно на 15-20 минут поставить на голени горчичники.
- ✓ Сядьте или лягте поудобнее, подложив под голову высокую подушку и в таком положении ждите «скорую помощь».

Полезный совет

При глаукоме несколько раз в день моргайте часто и быстро в течение 10-15 секунд. Это нужно, чтобы улучшить отток жидкости из глаза и снизить внутриглазное давление.

Капли из яйца

От глаукомы я лечусь старым народным средством. Нужно у сваренного вкрутую яйца отрезать сверху макушку и вынуть чайной ложечкой желток. В емкость из яичного белка налить жидкого меда и оставить на сутки при комнатной температуре на-

стаиваться. На основе меда в белке образуется жидкость, которую надо слить в чистый флакон и хранить в холодильнике. Закапывать жидкость по 1 капле 2 раза в день.

М.ЖЕЛУДЕВА,
Саратовская область.

Очанка для очей

Очанка на протяжении многих веков считается лучшей глазной травой. Она – из семейства норичниковых. Однолетнее растение с некрупными цветками чаще лилового цвета. Народные названия: глазная трава, очная трава, глазница, светлик. В разных странах ее используют для лечения воспаления глаз, бельма и опухолей, катаракты, конъюнктивита, глаукомы, воспаления слезных желез, слабости зрения, утомления при работе с компьютером, ухудшения зрения при диабете, рака глаз.

Очанку необходимо принимать внутрь и закапывать в глаза на ночь. Для внутреннего приема залить 2-3 ст. ложки очанки литром кипятка, настоять и хранить в холодильнике, принимая по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Через месяц приема сделать перерыв в 10 дней. Таких курсов должно быть не менее 3-4. Для закапывания в глаза 1 ч. ложку цветущей очанки залить 200 мл

воды, довести до кипения, настоять 2-3 часа. Теплым отваром промывают глаза, делают компресс перед сном на 30 минут, а затем закапывают по 3-4 капли. После лечения очанкой при катаракте хорошо применять диоскорею кавказскую и закапывать в глаза раствор белого каменного масла. Но и это еще не все. Раз взялись за лечение – будьте терпеливы!

Через три месяца после приема масла и диоскореи нужно продолжать лечение софорой японской. Причем софора принимается внутрь, а в глаза опять закапывается очанка. Рецепт приготовления софоры таков: 1/4 банки заполнить плодами софоры, но собранными с дерева, а не с земли, долить до верха водки и настоять 14 дней. Принимать по 30-40 капель с водой 3 раза в день. Кстати, кроме зрения, софора хорошо лечит атеросклероз, диабет (вместе с белым каменным маслом

и манжеткой), язвенный колит, трофические язвы, гипертонию.

Если у вас глаукома, то после трехмесячного приема очанки следует начать прием княжика. Дозировку надо соблюдать строго и принимать только взрослым. Для настойки пятую часть банки заполните княжиком и до верха долейте водку, настаивайте 3–4 недели, принимайте по 15 капель с водой 3 раза в день до еды.

В Тибете княжик считается самым эффективным средством для стимуляции обмена веществ, лечения рака внутренних органов, водянки, болезни печени, сердечной слабости, туберкулеза, лимфогранулематоза, глаукомы. После курса лечения княжиком опять принимайтесь за очанку и пейте ее 3 месяца.

О. КЛИМОВА, г. Анапа
Ставропольского края.

Травы от глаукомы

Приготовьте сбор: по 1 ст. ложке имбиря, корня солодки, корицы, цветков гречихи, травы пустырника, Melissa. 1 ст. ложку смеси всех этих трав залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 2 недель, потом, сделав между ними недельный перерыв, продолжите лечение. Количество курсов должно быть не менее 3.

Для профилактики развития глаукомы полезно на ночь натирать веки медом, разведенным кипяченой водой (1:1).

Ростки картофеля из темного прохладного погреба высушите, залейте водкой (1 ст. ложка на стакан водки), настаивайте в темном и прохладном

месте 10 дней. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 1 месяц. После месячного перерыва курс можно повторить. Этот рецепт помогает при глаукоме и ухудшении зрения.

Приготовьте из засушенных одуванчиков порошок, смешайте его с медом (1:1). Смазывайте этим средством глаза 3 раза в день при глаукоме.

Сок травы чистотела смешайте в равных пропорциях с водой. Смочите в составе стерильную вату и прикладывайте к больному глазу 1–2 раза в день при глаукоме ежедневно на протяжении 1–2 недель. После месячного перерыва курс можно повторить.

И. ГОРДЕЕВА, г. Тверь.

Глазки закрывай... Спи, отдыхай...

Современное общество лишает человека сна. Сокращенный сон напрямую вредит тем мозговым механизмам, которые определяют способность нашего мозга к инновациям. Возникает порочный круг.

Расстройства сонного режима

развивают глазные болезни, утверждают ученые. Офтальмологи выяснили, что нестабильный и недостаточный сон вызывает затуманенное зрение и дискомфорт в глазах, а это может сформировать предпосылки для значительных проблем со зре-

нием. Так, дефицит нормального сна порождает глаукому - вторую наиболее распространенную причину необратимой слепоты. При постоянном недосыпе может развиваться ишемическая оптическая невралгия: сосудистое поражение глазного нерва, которое характеризуется внезапной,

безболезненной потерей зрения на один глаз, зачастую замеченное после пробуждения. Отсутствие спокойного сна может привести и к папиллэдеме - отеку зрительного нерва из-за повышенного внутричерепного давления, вследствие чего ухудшается зрение.

■ Кстати

Для улучшения зрения летом не упускайте возможность смотреть в течение часа, повернувшись спиной к солнцу, на зеленеющее поле.

Отслоение сетчатки

Почему это происходит?

Расскажите, почему происходит отслойка сетчатки глаза. Можно ли остановить этот процесс и сохранить зрение?

Д. ПАРАТОВА, Пензенская область.

Сетчатка состоит из множества слоев тончайшей нервной ткани, устилающей глазное дно. Она является структурой световоспринимающей и одновременно проводящей нервные импульсы к зрительным центрам. При близорукости, наследственных заболеваниях, после кровоизлияний, травм, в пожилом возрасте часто происходят разрывы слоев сетчатки. Они возникают из-за натяжения, которое сетчатка испытывает со стороны стекловидного тела в местах их плотного контакта.

В глазу ребенка стекловидное тело имеет однородную консистенцию и крепко прикреплено в определенных местах к сетчатке. С биологическим старением организма стекловидное тело разжижается, становится неоднородным и способно отделяться от сетчатки.

Различают 3 вида отслоения сетчатки глаза:

- ✓ регматогенный;
- ✓ травматический;
- ✓ эксудативный.

При регматогенном вследствие

разрыва сетчатки под нее проникает жидкость из стекловидного тела. Люди с высокой близорукостью, после серьезной травмы глаза или глазной операции имеют повышенный риск развития именно такого вида отслоения сетчатки. Близорукые люди более подвержены развитию этого состояния из-за растянутости всех оболочек глаза, в том числе и сетчатки. Второй вид возникает, когда волокна измененного стекловидного тела или рубцовая ткань растягивают сетчатку, **не отрываясь от нее, не образуя в ней разрывов.**

Третий вид отслойки сетчатки происходит из-за скопления под ней жидкости, крови или опухолевой ткани таким образом, что сетчатка отслаивается со стороны сосудистой оболочки. Этот вид обычно связан с другим глазным или общим заболеванием или состоянием, которое приводит к отеку и кровотечению.

Симптомы начала процесса отслойки сетчатки:

▼ пелена, закрывающая зрение с какой-то стороны. Эта пелена может как бы колебаться при движениях головы, наползать или отступать. Причем день ото дня она становится все обширнее;

▼ вспышки молнии перед больным глазом. Чаще всего они возникают в поле зрения со стороны височной части;

▼ «плавающее» зрение и большое количество мушек. Множество «плавающих» черных точек возникает перед взглядом в результате кровоизлияний в стекловидное тело из кровеносных сосудов, поврежденных при разрыве сетчатки.

Все это сопровождается резким снижением остроты зрения. Очертания предметов иногда кажутся искривленными или колеблющимися.

Бывает, что утром зрение улучшается, а к вечеру ухудшается. Человек думает, что это происходит просто от того, что глаза устали, и откладывает визит к врачу. В действительности такие улучшения происходят за счет частичного рассасывания за ночь внутриглазной жидкости, проникающей под сетчатку, они носят временный характер.

Никакие капли и народные средства тут не помогут. Если появились подобные симптомы, нужно немедленно обратиться к врачу!

При появлении этих симптомов важно соблюдать следующие меры предосторожности. Необходим строгий постельный режим. Поскольку движения глазного яблока увеличивают отслойку сетчатки, нужно позаботиться о его неподвижности. Для этого на оба глаза, так как глазные яблочки двигаются синхронно, накладывается светонепроницаемая повязка или плотные марлевые наклейки.

К группе риска относятся люди, страдающие сильной близорукостью, а также гипертоники с высоким давлением. Им следует неукоснительно соблюдать меры предосторожности: не поднимать тяжестей, не находиться длительное время в положении с опущенной головой. Молодым людям с высокой степенью близорукости нельзя заниматься спортом.

Ранняя диагностика позволяет своевременно начать лечение и предотвратить неизбежную потерю зрения. Особая роль в диагностике принадлежит методу **офтальмоскопии** - обследованию глазного дна. Существует несколько методик его осмотра: с помощью бесконтактной линзы, при помощи специальной трехзеркальной контактной линзы Гольдмана, при помощи наложного

непрямого офтальмоскопа и др. **Ультразвуковое исследование** применяется при выраженных помутнениях в веществе хрусталика и в стекловидном теле, когда возможность проведения офтальмоскопии резко затруднена. **Электрофизиологические исследования** могут быть полезными при оценке жизнеспособности сетчатки при старой отслойке.

Заболевание требует срочного врачебного вмешательства. При лечении используются энергия лазерного излучения или воздействие

низких температур (криотерапия). Все методы хирургии отслойки сетчатки делятся на **экстрасклеральные**, когда вмешательство производится на поверхности склеры, и **эндовитреальные** (вмешательство проводится изнутри глазного яблока). Особым видом хирургического лечения отслойки сетчатки является баллонирование склеры. Операция заключается во временном подведении к склере в зоне проекции разрыва специального катетера с баллоном.

■ Кстати

Народного лечения при отслоении сетчатки глаза не существует. Не рассчитывайте на капли и отдых, поможет только срочная операция!

Аралия улучшит кровоснабжение глаз

Лечебный эффект при глаукоме можно получить при использовании некоторых растений, снижающих кровяное давление (пустырник, сушеница, омела, астрагал, барвинок) и обладающих мочегонным действием (лист березы, хвощ полевой, петрушка, кукурузные рыльца и др.).

Лучше использовать растения в виде сбора следующего состава: трава сушеницы, пустырника, хвоща, листья земляники и березы в соотношении 3:2:2:4:3. Травы смешивают и заваривают в пропорции 1 ст. ложка на стакан кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 0,5 стакана 2 раза

в день до еды на протяжении трех месяцев.

Для улучшения кровоснабжения внутренних оболочек глаза и зрительного нерва желательно употреблять траву арники, листья крапивы, корни аралии, цветки черной бузины, корни айры и лопуха. Наиболее эффективна настойка аралии, которую принимают по 15 капель 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

Корейские специалисты рекомендуют 3 месяца подряд употреблять порошок айры по 1 ч. ложке 1 раз в день, запивая водой.

Е.ПУХОВА,
Ленинградская область.

Целебный мед для глаз

Натуральный мед с древнейших времен используется для лечения различных заболеваний глаз.

Сочетание целебных флавоноидов растений, энзимов пчел, глюкозы, фруктозы, витаминов, разнообразных кислот, а также микроэлементов и минералов делают мед очень мощным целебным продуктом.

Мед питает ослабленные, усталые и больные глаза, нормализует обмен веществ в тканях глаза, эффективно снимает воспаление, заживляет травмированные поверхности, способствует рассасыванию отложений отмирающих клеток на глазных тканях, используется для профилактики катаракты и глаукомы. Работает как природный антибиотик широкого спектра действия, ликвидирует бактерии, вирусы, плесенные грибки. Издревле с помощью меда излечивали такие заболевания, как воспаление роговицы глаза и даже туберкулезное воспаление глаз.

Мед, используемый для глаз, имеет состав, который отличается высоким диастазным числом, низкой влажностью, и, следовательно, повышенной концентрацией минеральных веществ и микроэлементов. По своим органолептическим и физико-механическим свойствам показатели превышают нормы ГОСТа в несколько раз, поэтому сила этого меда позволяет получить удивительные результаты.

Существует способ получения глазного меда. Он собирается в небольших количествах и по особой технологии. Старые люди безошибочно по вкусу могли отличить глазной мед от обычного. Одним из критериев глазного меда служит его необыкновенно насыщенный аромат, который при закапывании в глаза ощущается даже в пазухах носа.

На основе меда делаются специальные капли, которые используются в виде закапываний, примочек, глазных ванночек и для смазывания век.

ЧТО ТАКОЕ ГЛАЗНОЙ МЕД?



Уникальные целебные свойства меда известны с древних времен. А что такое глазной мед?

Глазной мед – особенный, собирается в небольших количествах по технологии старинных рецептов. Специальную подготовку пчел, места медосбора, особенности хранения до сегодняшнего дня хранят и соблюдают потомки пасечника. Исследованиями установлено, что концентрация целебных активных веществ глазного меда в 3-5 раз превышает привычные для меда показатели. Это драгоценное питание для глаз.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- снижение остроты зрения в любом возрасте;
- при начинающейся катаракте и глаукоме;
- большие зрительные нагрузки за компьютером: краснота, зрительная усталость, боль, ощущение песка в глазах;
- при воспалении век, травмах и ожогах глаз.

Цена 380 руб. + н/р за денежный перевод (на курс 40 дней)

Нашу продукцию вы можете заказать по почте: 443087, г. Самара, а/я 6688, ИП Кузнецов Г.Б. (оплата при получении); по тел./факсу: 8-846-995-24-42; по e-mail: kuznetsov-gb@mail.ru. Интернет-магазин: www.bestbee.ru. Доставка по России.

Противопоказания: непереносимость продуктов пчеловодства. Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

Сертификат № РОСС RU. АЯ 36. ВР0304. ЛПР № 304631228700165. ИП Кузнецов Г.Б., 443109, г. Самара, ул. Волжская, 103а. Реклама.

Глава V

Другие заболевания глаз

Опасны для зрения

Двоение в глазах

В последнее время у меня часто стало двоиться в глазах. Почему это происходит? К какому врачу надо обратиться в первую очередь?

Л.БАРАНОВА, г. Самара.

Если человек не пьян и не получил черепных травм, а в глазах у него двоится, то ему нужно срочно показаться врачу-офтальмологу. Особенно это важно, если недавно этот человек перенес грипп. Последствия гриппа или другой инфекции, которая протекала с высокой температурой и сопровождалась интоксикацией организма, могут проявиться именно двоением в глазах, диплопией. Человек становится

не способен читать, писать, ему небезопасно находиться на улице.

Определить, что именно происходит с глазами, помогут современные методы исследования, такие как компьютерная или магнито-резонансная томография. Обследовать прежде всего нужно головной мозг, поскольку инфекционные заболевания, вроде гриппа, к сожалению, не единственная причина диплопии. Двоение в

глазах может быть вызвано органическими заболеваниями головного мозга или микроинсультом, особенно у гипертоников. Если обнаружена патология мозга, связанная с парезом глазодвигательных мышц, вызывающим двоение в глазах, то

лечиться придется у невролога, который назначит электростимулирование ослабленных мышц, курс витаминных инъекций и т.п. Главное, не запустить болезнь и не довести дело до полного паралича мышечного аппарата глаза.

■ Кстати

Медики считают, что наращивание ресниц может ухудшить зрение и даже привести к полной его потере. Дело в том, что препараты для наращивания содержат вещество, которое используется для уменьшения внутриглазного давления. У людей с нормальным зрением могут после процедуры наращивания ресниц возникнуть воспаление глаз или отек.

Глазная мигрень

Слышала, что есть такая странная болезнь - глазная мигрень. Расскажите о ней.

Т.ТУШНОВА, Удмуртия.

Мигрень с ее сильными и пульсирующими приступами головных болей - болезнь загадочная. Но есть ее разновидность, о которой вообще мало что известно. Это - глазная мигрень, или мерцательная скотома. Во время периодических приступов у больного ухудшается изображение на отдельных участках поля зрения, а вокруг области слепоты, или пересекая ее, появляется мерцающее пятно. Больной видит светящиеся линии, окрашенные в разные цвета, самой разной формы: зигзаги, зубцы, зубчатая стена старинных крепостей, искры, падающие звезды... Человек чувствует полную дезориентацию. Многие из больных

не понимают, что происходит, и не знают, что у этой болезни есть название. Эти зрительные эффекты в течение нескольких минут увеличиваются, затем уходят на периферию и пропадают там. Часто приступы глазной мигрени сопровождаются или завершаются сильными головными болями.

Механизм возникновения глазной мигрени непонятен. Как с ней бороться и предотвращать - тоже пока медикам неизвестно. Некоторым помогает но-шпа и парацетамол, но это лишь отчасти уменьшает головную боль. А оптический эффект, который многие сравнивают с галлюцинациями, остается.



ФИТОаптека

Для профилактики глазных заболеваний пейте отвар цикория обыкновенного.

3 ст. ложки сырья залить 2 стаканами воды, кипятить 2-3 минуты, настаивать полчаса. Выпить отвар нужно в течение дня. Курс - месяц.

И.КАСАТКИНА, г.Пенза.

Трахома выворачивает веки

Расскажите о трахоме. Может ли это заболевание повлиять на остроту зрения? Как предотвратить трахому?

Е.РЕВУНОВА, Ярославская область

Трахома - инфекционное хроническое заболевание конъюнктивы и роговицы. Начинается она незаметно, развивается очень медленно. Первыми симптомами являются зуд и покраснение век, ощущение инородного тела в глазу.

Если трахому не лечить, постепенно края век деформируются, они начинают заворачиваться или выворачиваться, ресницы растут неправильно и травмируют глазное яблоко, роговица воспаляется и мутнеет, острота зрения резко снижается. Трахома обычно возникает при несоблюдении правил гигиены и отсутствии должного ухода за лицом и глазами.

Существует много действенных народных способов лечения трахомы.

Ватной палочкой, смоченной в соке лимона, 2 дня подряд один раз в день смазывать веки снаружи. На 3-й день надо смазать не только наружную, но и внутреннюю поверхность век, осторожно их оттянув. Поморгайте, чтобы смазка лучше распространилась. Делайте так в течение недели.

Для лечения трахомы нужно 5 ст. ложек листьев и молодых побегов черной смородины заварить 1 л кипятка, держать на слабом огне 15-20 минут, настоять 2 часа. Отвар следует пить, как чай, несколько раз в день.

Чтобы глаза не болели

При различных болезнях глаз могут следующие рецепты.

▼ 1 ст. ложку цветков черемухи залить стаканом кипятка, настоять

до охлаждения и делать примочки на глаза.

▼ 1 ч.ложку полыни залить 1 стаканом кипятка. Настоять полчаса, а затем промыть этим настоем глаза.

▼ 1 ч.ложку цветков календулы залить 1 стаканом кипятка. Настоять и промывать глаза.

Я в деревянную ложку наливаю приготовленный настой, подношу очень близко к глазу и моргаю, таким образом омывая глаз. Сейчас лечусь календулой.

Л.ПОГОРЕЛЬСКАЯ,
Завьяловский район
Алтайского края.

Увеит

Расскажите о заболевании глаз, которое называется увеит. Насколько оно опасно для зрения?

И.СМЕЛКОВА, Чувашия.

Увеит - это опасное для зрения заболевание. У больного поражаются структуры сосудистой оболочки глазного яблока. Увеит ведет к резкому ухудшению зрения, вторичной глаукоме, катаракте, в особо тяжелых случаях - к слепоте.

При лечении прежде всего выявляют инфекционный очаг в организме. Часто он находится в тех органах, которые имеют общее кровоснабжение с глазами и могут передать инфекцию (в миндалинах, гайморовой пазухе, больном зубе, например). Увеит могут спровоцировать такие заболевания, как туберкулез, токсоплазмоз, пиелонефрит, ревматизм. Это болезнь, которая даже после

лечения «любит возвращаться», проявляясь как минимум раз в полгода. Профилактические меры помогут отодвинуть ее «визит».

В период обострения увеита глаза сильно слезятся, очень быстро устают, поэтому в это время нужно меньше читать, смотреть телевизор, не работать за компьютером. Желательно носить очки со специальными светофильтрами, чтобы защитить глаза от солнечного света и ламп дневного света. Необходимо беречь глаза от сильного холодного ветра, сквозняков, не допускать ни переохлаждения, ни перегрева: все это факторы, которые провоцируют увеит.

Сужение поля зрения

У моей 70-летней мамы врачи недавно выявили сужение поля зрения. В чем его причина? Можно ли зрение восстановить?

Т.БАСОВА, Рязанская область.

При сужении поля зрения необходимо пройти обследование не только у врача-офтальмолога, но и у невролога. Нередко причина - в аденоме гипофиза, который, увеличиваясь, давит на зрительные пути, проходящие под ним, и в результате происходит сужение поля зрения.

Глаукома в поздней стадии, когда происходит атрофия зрительного нерва, также может привести к сужению поля зрения. Причиной сужения поля зрения может стать атеросклероз, при котором разру-

шается кровоснабжение зрительного нерва.

Можно ли восстановить поле зрения? Если причиной была аденома гипофиза, то после ее удаления, когда опухоль перестает давить на зрительные пути, поле зрения восстанавливается. А вот при глаукоме сужение поля зрения считается необратимым процессом.

При атеросклерозе поле зрения восстановить можно, если провести курс сосудистой терапии. После лечения поле зрения расширяется.

Туберкулез глаз

Расскажите о глазном туберкулезе. Какие у него основные симптомы? Как лечат такой туберкулез?

В.ЧЕБЫШЕВ, г.Сызрань Самарской обл.

Микобактерии туберкулеза попадают к глазам или под ресницы в результате контакта с больным, а также с пылью или через кровь. В сосудистой оболочке возникает воспаление, которое имеет вид горбов. На роговице возникают сероватые узелки, конъюнктивита отекает. Заболевание начинается остро, с появлением светобоязни и слезотечения и достаточно быстро прогрессирует. Узелки могут рассасываться, превращаться в язвы, после их заживления образуются рубцы. Иногда наблюдается помутнение роговицы, влияющее на остроту зрения или вызывающее его потерю. Реже встречается острый туберкулезный паноптальмит (абсцесс глаза).

Клинические симптомы, характерные для туберкулезного поражения

глаз: боль, болезненная чувствительность глаз, светобоязнь, припухлость век одного или обоих глаз, которые могут сопровождаться увеличением и размягчением лимфатического узла перед ушной раковиной, снижение или потеря зрения.

При диагностике заболевания врача должны настораживать больные с такими хроническими и острыми воспалительными заболеваниями глаз, как, например кератит, если после 2 месяцев интенсивного лечения не наблюдается позитивного эффекта или на фоне лечения болезнь прогрессирует. Фтизиатр-окулист даст больному направление на общий анализ крови, мочи, флюорографию или рентгенографию органов грудной клетки, анализ крови на глюкозу и обязательное обследование на ВИЧ.

Ангиопатия

Что такое ангиопатия и нужно ли ее лечить?

Р.ВОСТРИКОВА, Ленинградская область.

Ангиопатия - это сужение сосудов сетчатки глаза, связанное с гормональными и общими изменениями сосудов. Она часто возникает при повышенном артериальном давлении или ишемии и не всегда влияет на ухудшение зрения, поэтому следует лечить не ангиопатию, а гиперто-

нию. При неблагоприятном течении болезнь может вызвать нарушение функций зрительного нерва и развитие заболеваний сетчатки. Имея такой диагноз, важно не пропустить начало негативного процесса, и поэтому раз в полгода необходимо обязательно обследоваться у офтальмолога.

Колобома

У моего сына зрачок неправильной формы. Врачи поставили диагноз: колобома. Что это за болезнь?

А.ПАНАЕВА, г. Ярославль.

Колобома может быть врожденной или приобретенной после травм или операций. Это дефект тканей век, радужки, хрусталика, сетчатой или сосудистой оболочек глаза, зрительного нерва.

На веке колобома имеет вид треугольной выемки в средней части. На глазном яблоке она может сочетаться с другими видами дефектов. Чаще наблюдается врожденная колобома радужной оболочки, когда зрачок представляет собой направленный вниз конус. Область дефекта окружена сфинктером - кольцевидной мышцей с суживающимся

отверстием. Поэтому все необходимые реакции зрачка сохраняются: при освещении сужаются и зрачок, и колобома, что улучшает четкость и остроту зрения. Колобомы хрусталика, сосудистой оболочки, зрительного нерва и других частей глаза встречаются реже.

Колобомы век обычно лечат хирургическим путем. Небольшие дефекты радужной оболочки, как правило, не требуют лечения. При больших их размерах для улучшения зрения рекомендуют специальные очки с дырками, иногда делают пластическую операцию.

Полезный совет

Если веки отеки, перед сном наложите на глаза компресс с настоем мальвы. Держать недолго, минут 5-10. Способность мальвы снимать отеки замечена и косметологами: она входит в состав многих кремов для век.

Грибок на роговице

В последнее время значительно выросло количество случаев тяжелого поражения глаз, спровоцированных болезнетворным грибом. Он поражает роговицу глаза, вызывая сначала такие же симптомы, как обычная инфекция. Главная опасность в том, что эта разновидность грибка нечувствительна к антибиотикам, которые обычно используют для лечения заболеваний, вызванных обычными вирусами или бактериями. Если возбудителя болезни не установить своевременно, больной может потерять зрение.

Симптомы грибкового поражения роговицы глаза таковы: боль, раздражение, повышена чувствительность к свету, размытое изображение.

Инфицирование происходит из-за того, что под мягкой линзой на поверхности глаза температура выше, чем во внешней среде, и кислорода для нормального функционирования

глаза оказывается недостаточно. Такие условия идеальны для размножения бактерий, вирусов и грибов. Чаще всего инфекции поражают тех, у кого незначительные нарушения зрения (от 1 до 3 диоптрий), в основном в первые месяцы пользования линзами. Рискует и те больные, которые хотят попробовать новую оптику, однако не очень тщательным образом присматривают за ней, заказывают линзы без консультации врача, несвоевременно меняют линзы.

Инфекции можно избежать, если:

- ▼ тщательно соблюдать правила гигиены;
- ▼ не использовать линзы и растворы для их хранения с просроченным сроком годности;
- ▼ при первых же признаках инфекции немедленно обращаться к врачу.

Красные глаза: лечим, промываем, увлажняем

Мои белки глаз покрылись красными прожилками. В чем дело? Как избавиться от них?

Г.БЕЛОНЕНКО, Владимирская область.

Может быть, ваши глаза не выдержали большую нагрузку и покрылись красными прожилками. Вот как можно подлечить глаза.

Промойте глаза водой, если нет других причин, кроме зрительной

усталости, это глазам поможет.

Когда вы мало спите, то глаза краснеют от недостатка сна. Нужно выспаться. Если глаза закрыты 7-8 часов, это очень поможет, без сна они высыхают и краснеют.

Проблема, возможно, не в глазах, а в веках. Это может быть блефарит, справиться с которым на начальной стадии можно, промывая веки теплой водой на ночь, перед сном.

Убедитесь, что на ночь вы как следует смыли с ресниц всю грязь, жир, бактерии, грим.

Не злоупотребляйте специальными каплями, снимающими красноту с глаз, типа «Визина». Краснота исчезает из-за того, что кровеносные сосуды в глазу сужаются, но ненадолго, потом краснота возвращается.

Если глаза сильно краснеют к концу дня, объяснить это можно

сухостью глаз. Для их увлажнения можно воспользоваться искусственными слезами, они продаются в аптеках без рецепта. В отличие от других капель, они не сужают кровеносные сосуды.

Красноту можно снять охлаждающими процедурами. Смочите полотенце прохладной водой и положите его на закрытые глаза. Холод сузит кровеносные сосуды, а вода добавит влаги в глаза.

Если же вы заметили кровавое пятно на белке глаз, и оно покрывает зрачок, - это очень тревожный сигнал. Возможно, сосуд лопнул от высокого давления: в этом случае обязательно обратитесь к врачу.

Ледяной кубик снимет красноту

У меня в последнее время постоянно краснеют глаза. Зрение у меня хорошее, ни очками, ни контактными линзами я не пользуюсь. Почему же краснеют глаза? Есть ли простые народные средства, которые помогут вернуть моим глазам здоровый вид?

В большинстве случаев покраснение глаз не дает повода для беспокойства. Глаза могут покраснеть от многих причин. В том числе от ветра, слез, сигаретного дыма, алкоголя. Причиной покраснения часто становится аллергическая реакция на шерсть домашних животных, пыльцу растений, на косметику. Глаза краснеют и от длительной работы за компьютером, просмотра телепередач. Среди народных способов лечения покраснения глаз наиболее

О.КОРОВИНА, г.Брест, Беларусь.

известны холодные компрессы и картофельные примочки. Приложите к глазам **холодный компресс** на 25-30 минут. Холод поможет сузить расширившиеся сосуды. Заверните **кубики льда** в чистую ткань. Такой компресс хорошо помогает снять напряжение глаз. Следите за тем, чтобы ткань, которую вы собираетесь использовать в качестве компресса, была чистой. Иначе вы рискуете занести в глаз инфекцию. Кроме льда, в борьбе с покраснев-

шими глазами поможет **картофель**. Положите по ломтику картофеля на закрытые веки и подождите 5 минут. Такая процедура освежит и успокоит глаза. Также в России

издавна использовали в качестве компресса **крепкую чайную заварку и настойку ромашки**. Приложите такую примочку к закрытому глазу на 3-5 минут.

В море - только в маске

Этим летом мы с сыном отдыхали на море. Он много нырял и плавал, забывая надеть маску. От этого у него постоянно краснели глаза. Может ли это повлиять на остроту зрения?

О.КРАСИНА, г.Шахунья Нижегородской области.

Морская вода может отрицательно повлиять на глазную конъюнктиву, а чем выше концентрация соли в воде, тем это опаснее для глаз. Нужно всегда нырять в маске или очках. После купания обязательно промывать

глаза чистой питьевой водой. Если раздражение не проходит несколько дней, следует закапывать 2-3 раза в день в каждый глаз по 2 капли препарата «Визин». Не поможет эта мера, обязательно обратитесь к врачу.

■ Кстати

При разрыве сосуда в глазу организм должен получать как можно больше витамина С: он способствует размягчению затвердевших стенок артерий при склерозе.

Не плачет, а слезы катятся

У моего сына сильно слезятся глаза. Как ему помочь? Чем отличаются друг от друга аптечные «слезы», которые прописал ему врач?

Т.СУХИХ, Ростовская область.

Глаза могут слезиться из-за нарушения проходимости слезных протоков, которые выводят слезу из глаза. В этом случае нужно обследоваться,

и врач, возможно, предложит провести операцию на слезных протоках. Вторая причина сильного слезотечения в нарушении выработки нужного

количества и качества слезы. В этом случае помогает легкое противовоспалительное лечение и закапывание искусственной слезы в течение 3-4 месяцев.

Существует около 15 видов этого препарата. Дешевые препараты представляют собой простую воду

с необходимым количеством витаминов. Дорогие имеют сложный химический состав и оказывают то или иное лечебное действие. Но задача у них одна: смачивать глаза и создавать защитную пленку. Правильно выбрать препарат «искусственная слеза» поможет врач.

Папоротник для ясного взора

Когда вы чувствуете ухудшение зрения, найдите свежий молодой папоротник, прокрутите его мясистые стебли через мясорубку. Замесите из полученной массы не очень густое тесто и положите на глаза лепешки, меняя их через каждые 10 минут.

Ваши глаза укрепятся, будут чистыми, ясными, здоровыми, ощутимо обострится зрение.

При воспалении роговицы глаза потребуются молодые побеги яблони. Их срезают, моют и готовят сок, затем процеживают и делают компрессы на глаза. Глаза наберут силу удивительно быстро, и зрение станет лучше. Но нельзя лечиться с помощью деревьев, которые были обработаны ядохимикатами.

Для обострения зрения свежую сыворотку от козьего молока (1 часть воды смешивают с 1 частью сыворот-

ки) закапывают в глаза по 2-3 капли. После процедуры веки закрыть темной повязкой и полежать с полчаса, не двигая глазными яблоками. Курс лечения - неделя, зрение обязательно улучшится.

При утомлении глаз воспользуйтесь теплым компрессом из ромашки и мяты, который нужно держать до охлаждения.

Если беспокоит ячмень, то заварите 3 ст. ложки календулы стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Приложите тампоны, смоченные этим настоем, на глаза.

Кстати, в старину для улучшения зрения делали так: нужно было ночью умыться из бочки и сказать: «Господи, Вседержатель неба и земли, глаза мои благослови. Аминь».

А.КЛИМОВА, Нижний Новгород.

Полезный совет

Когда сильно зудят веки, возьмите спичку, намотайте на ее кончик ватку, окуните в одеколон, закройте глаза и протирайте веки и ресницы, пока не почувствуете жжение. Посидите 1-2 минуты с закрытыми глазами, потом промокните веки чистой тканью. Так делайте 2-3 дня подряд, и вы надолго избавитесь от зуда в глазах.

Д.ШЕПТУНОВ, Иркутская область.

Синдром сухого глаза

Слезы из флакончика

Чаще всего пациенты офтальмологов жалуются на ощущение «песка» под веками, жжение, зуд, покраснение усталых глаз, особенно после долгих часов у телевизора или перед компьютером. Так проявляет себя синдром сухого глаза, или сухой кератоконъюнктивит. Причины усугубляются сухим воздухом в помещениях, особенно зимой, пылью, которую притягивают поверхности электроприборов, чрезмерной нагрузкой на зрение. Как помочь глазам?

ЗАЩИТА ОТ ВЫСЫХАНИЯ

Мужчины уверены, что женские слезы - это особый вид вооружений, пустая вода. Однако и сильный пол тоже плачет, только не знает об этом.

Тонкая слезная пленка регулярно покрывает поверхность глаза при каждом движении века. Она, в сущности, является смазкой между глазом и веками, защищает его от высыхания. Но и это не все: слеза содержит в себе вещества, которые питают роговицу и защищают глаз от вредных микробов.

Синдром сухого глаза развивается из-за перенапряжения зрения при работе за компьютером, когда нарушаются защитные глазные рефлексы - мигание и слезоотделение. Мы смотрим на экран, практически не моргая. Для сравнения: обычно человек моргает примерно 20-25

раз в минуту, а когда сидит за компьютером - лишь 2 раза в минуту. В результате тонкий слезный слой высыхает, слезоотделение уменьшается, что приводит к раздражению конъюнктивы.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Диагноз «синдром сухого глаза» прежде ставили на основании простого теста, закладывая за нижнее веко кусочек «промокашки». Теперь можно измерить и скорость образования слезы, и скорость ее испарения, и качество слезной пленки. Придуманы специальные контрастные капли, которые показывают ее изменения, помогают оценить даже степень сухости.

Лечение синдрома индивидуально. Многим помогают капли «искусственной слезы». Их сейчас великое множество. Есть еще вариант - отверстие слезного канальца затыкают специальной пластиковой пробочкой. Это уменьшает потерю слезной жидкости за счет сокращения ее оттока. Пробочка может быть вставлена на время, и тогда ее делают из рассасывающегося коллагена, или на постоянное ношение - тогда ее делают из силикона.

Есть меры совсем простые, но пренебрегать ими не стоит. Например, офтальмологи советуют пить не менее 8-10 стаканов жидкости (лучше обычной воды) в день. Это поддерживает необходимый уровень

влаги в тканях и ускоряет удаление всего ненужного.

Когда читаете, смотрите телевизор или работаете за компьютером, старайтесь чаще моргать - приучите себя к такой «моргательной гимнастике». Но тереть раздраженные глаза не стоит, это лишь усилит раздражение, а кроме того, можно повредить роговицу, и без того уязвимую.

СЛЕЗЫ ВО ФЛАКОНЧИКЕ

За последние годы разработаны десятки специальных препаратов для компенсации сухости глаз. Часто их называют одинаково - «искусственная слеза».

Некоторые из этих продуктов жидкие и действительно по консистенции и даже вкусу (солонатовому) напоминают настоящие слезы. Действуют они, как правило, недолго, поэтому приходится закапывать их каждые 3-4 часа. Гелеобразные заменители слез гуще, они остаются на поверхности глаза дольше.

В составе всех импортных «слез» присутствуют консерванты - вещества, которые обеспечивают стабильность их состава. Однако многие офтальмологи считают, что

именно это обстоятельство может ухудшать состояние глаза: после кратковременного облегчения симптомы не только возвращаются, но и усугубляются. Возникает порочный круг: чем больше «искусственных слез», тем меньше собственных.

Отечественные разработки последних лет выгодно отличаются: они без консервантов. Легкая, слегка маслянистая консистенция позволяет лучшим из них сохраняться на поверхности глаза до 12 часов, а то и несколько суток.

Но в аптеках по-прежнему часто предлагают тем, кто просит «что-нибудь от усталых глаз», капли, которые быстро снимают покраснение. Немногие знают, что достигается это за счет сужения сосудов, питающих конъюнктиву. Это только ухудшает ее кровоснабжение и усугубляет проблему. С осторожностью тем, кто страдает от синдрома сухого глаза, надо пользоваться и каплями от насморка. Многие из них тоже сужают сосуды - не только носа, но и глаз, и головного мозга.

Поэтому лучше всего, если препараты вам порекомендует опытный врач, а не фармацевт в аптеке.

Неприятности роговицы

Синдромом сухого глаза больше страдают женщины. У них жировая секреция менее интенсивна, кожа обычно суше, чем у мужчин. Недостаток жира отражается на составе слез - они испаряются быстрее, что

и приводит к появлению сухих пятен на поверхности роговицы. Каждая вторая женщина старше 45 лет начинает испытывать проблемы с сухими глазами из-за возрастных гормональных изменений.

Но синдром сухого глаза вызывают и другие факторы:

- ▼ жаркий, сухой или ветреный климат,
- ▼ постоянное пребывание в отапливаемых помещениях,
- ▼ кондиционирование воздуха,
- ▼ сигаретный дым,
- ▼ высокая зрительная нагрузка.

Многие люди начинают испытывать раздражение глаз при чтении или работе на компьютере. В результате возникает переутомление - человек начинает испыты-

вать неприятные ощущения в глазах, ухудшается зрение вдаль и вблизи, развивается близорукость. С неприятным ощущением сухости нередко сталкиваются и те, кто постоянно носит контактные линзы, поскольку они впитывают слезную пленку.

Сухость роговицы могут также вызывать определенные лекарства, болезни щитовидной железы, дефицит витамина А, некоторые болезни (в частности, паркинсонизм и синдром Шегрена).

■ Кстати

Некоторые вредные вещества, которые образуются в нашем организме в результате стрессов, выводятся из него только слезами. Мы должны наплакать поллитра слез в год! Ученые считают, что одной из основных причин, почему мужчины живут меньше женщин, является то, что они буквально отравляются побочными продуктами своих эмоций! Подавленные когда-то слезы и похороненные в душе страдания накапливаются из года в год и рано или поздно прорываются депрессиями, беспощадными головными болями, скачками давления.

Свое лучше искусственного

Я часто стала чувствовать жжение, появилось чувство сухости и песка в глазу. Эти неприятные ощущения особенно усиливаются на работе, в помещении с работающим кондиционером. Что происходит и как это может повлиять на зрение?

М.РЫБАКОВА, Вологодская область.

Так может проявляться синдром сухого глаза. Это типичное явление для современных загазованных и

пыльных городов. Частицы пыли, микрочастицы загрязненного воздуха, оседающие на слизистой обо-

лочке, способствуют высыханию слезной пленки глаз.

В этом случае врачи советуют заправить глаз искусственной слезой — специальными глазными каплями. Но не все капли подходят для этого. Так, препарат на гелиевой основе может ухудшить зрение и вызвать замутнение глаза. Капли, что сильно сужают сосуды,

приносят облегчение лишь на короткое время и тоже могут глазам навредить. Самые подходящие капли-любриканы, которые действуют долго и обладают лечебными свойствами.

Если же капель под рукой не окажется, тогда вы можете даже немного и поплакать, чтобы увлажнить иссушенную оболочку глаза.

Доктор алоэ

У меня есть рецепт, который мне помогает унять сильную резь в глазах, уменьшить их сухость.

Особенно такое состояние мешает смотреть телевизор, читать, выполнять мелкие работы. Я пробовал промывать глаза чаем, не помогло. Тогда стал закапывать в глаза сок алоэ. Начал с очень маленькой капли, чтобы увидеть, как глаза будут реагировать. А когда понял, что алоэ только помогает, начал закапывать сок прямо из листочка. Алоэ помог забыть и о слезоточивости, и о других глазных неприятностях, улучшилось и зрение. Алоэ нужно с желеобразным соком. Я развожу сок кипяченой водой 1:2 (одна часть воды, две части сока), размешиваю и закапываю в глаза по 1-3 капли по утрам и вечерам.

Правда, тому, кто захочет воспользоваться этим рецептом с алоэ, я бы посоветовал сначала проконсультироваться с врачом.

Г. МАКУШИН,
Владимирская область.

Это снадобье из алоэ я готовлю и принимаю как общеукрепляющее средство. Оно прекрасно сохраняет зрение и здоровье глаз.

Возьмите по 500 г листьев алоэ и качественного меда, 1 л кагора. Цветок алоэ должен быть не моложе 3 лет. Перед тем как срезать листья, растение не надо поливать в течение 5 суток. Срезанные листья вымойте и пропустите через мясорубку. Полученную массу выложите в банку, добавьте мед и вино, размешайте деревянной ложкой, закройте очень плотной крышкой и поставьте в темное место на 5 суток. Затем банку откройте и начинайте лечение.

Первую неделю принимайте лекарство по 1 ч. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды, затем, пока все лекарство не закончится, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Сделайте перерыв на 1 месяц и повторите лечение.

В. КОРЧУГАНОВА,
Тюменская область.

Травмы глаз

Помощь при ожоге

По локализации различают ожоги век, конъюнктивы и роговицы. Определить степень тяжести поражения глаз при ожогах не так уж и легко, так как в первые часы и даже сутки после поражения травма может выглядеть легкой, а через 2-5 суток могут появиться тяжелые необратимые изменения в тканях, особенно в роговице. Роговица (самая передняя прозрачная оболочка) легко пропускает все вещества, попавшие в глазную щель. Признаками поражения роговицы являются выраженный блефароспазм (невозможность открыть глаза произвольно), слезотечение и светобоязнь. В дальнейшем вещество, вызвавшее ожог, может проникнуть более глубоко и вызывать поражение хрусталика и других глазных структур. Поэтому нужно знать, какие основные симптомы развиваются после ожога глаз: светобоязнь, боль в пораженном глазу, спазм век, покраснение, отек кожи век и конъюнктивы, снижение зрения при всех степенях ожогов.

ТЕРМИЧЕСКИЕ И ТЕРМОХИМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ ГЛАЗ

Горячие вода, пар, масла, пламя, расплавленный металл, химические смеси часто становятся причиной серьезных травм. При ожоге глаз нужно уметь оказать первую неотложную помощь. Она включает:

▼ быстрое охлаждение глаз холодной водой, ватными тампонами. Чем качественнее будет про-

ведено промывание, тем больше вероятность того, что вещество, вызвавшее ожог, будет удалено из глаза. Этот этап самый важный и предотвращает дальнейшее проникновение вещества в ткани глаза. При ожоге негашеной известью нельзя начинать с промывания глаз, так как при взаимодействии с водой известь начинает выделять тепло, и ожог может только усилиться. При таком виде ожога надо сначала удалить кристаллы извести сухой ватой, и лишь убедившись, что они удалены, начинать промывание;

▼ противошоковые обезболивающие мероприятия. После возникновения ожога возникает резкая боль в пораженном глазу. В качестве анестетика может служить раствор (внутримышечно) новокаина, дикаина, промедола, анальгина. Анестетики в таблетках не помогают. Если вы закапываете новокаин, то удобнее это делать шприцом без иглы. Не следует бояться избыточного закапывания обезболивающих препаратов;

▼ профилактика инфекции: обработка кожи спиртом, введение антибиотиков и сульфаниламидов. Обязательно закапывание антибактериальных препаратов, ведь глаз остается беззащитным, и может легко присоединиться любая инфекция. Как правило, это раствор левомицитина или любого антибактериального препарата, который есть в доме. За-

кладывание в конъюнктивальную полость глазных лекарственных пленок с антибактериальными препаратами широкого спектра действия (сульфапиридазин, гентамицин и др.). При обширных и загрязненных повреждениях вводят столбнячный анатоксин и противостолбнячную сыворотку. **Химические ожоги**, особенно щелочные, отличаются быстротой проникновения повреждающего вещества в глубину тканей глаза. Уже через 15 минут после ожога ионы металлов обнаруживаются во влаге передней камеры и глубоких тканях глаза, вызывая в них необратимые изменения.

Калина вернула зрение

Я тоже хочу поделиться с читателями своими рецептами. Иногда мы так нуждаемся в хорошем совете и рады любой помощи. Может, и мои рецепты кому-нибудь пригодятся.

В детстве мы пошли как-то в лес по ягоды и попали в грозу. Молния мне тогда сильно ослепила глаза, так что я еле дошла до дома с помощью подруг. Глаза мои были красные, смотреть на предметы я не могла. В то время мне было лет 12-13, я ходила в школу, училась хорошо, но беда застала врасплох. Школу пришлось бросить: я не могла учиться, так как ходила с связанными глазами. Лежала в больнице. Мне что-то сыпали в глаза, а веки чем-то мазали, но лечение не помогало.

Тогда стали мы лечить глазки настоем чая, китайского или грузинско-

Неотложная помощь при химических ожогах заключается в срочном, длительном, тщательном промывании глаз струей воды обильно при открытых или вывернутых веках. Инактивация химического агента обильным промыванием водой, тщательное удаление кусочков повреждающего агента (известь, карбид кальция) со слизистой оболочки и сводов века после выворачивания век. Обезболивание, местные и общие противошоковые мероприятия, профилактика инфекции производятся по принципам, общим для всех ожогов глаз.

го. Делали компрессы из нескольких слоев марли и прикладывали к глазам. А еще варили калиновый отвар и также из него делали компрессы. Хорошо помогала отстоянная ночная урина, которую использовали тоже в виде компрессов на 10-15 минут, не более.

Так я и вылечила глаза. После лечения стала видеть все лучше и лучше. Я и сейчас пользуюсь своими рецептами и очков (слава Богу!) не ношу, надеваю их только тогда, когда пишу или читаю.

Н.ПАВЛОВА,
Бабаевский район
Вологодской области.

Памятка пользователю ПК

Моя работа связана с компьютером. Приходится подолгу сидеть возле монитора. В результате глаза краснеют, слезятся, а после сна такое ощущение, как будто в них песок насыпали. Можно ли улучшить самочувствие? Каким образом?

И.КИБИРЕВА, Читинская область.

Любой пользователь ПК согласится: пара лет за экраном, и начинают болеть спина, голова, руки... Появляется и компьютерный зрительный синдром: после работы человек какое-то время видит хуже, с трудом фокусирует зрение на предметах, ему больно двигать глазами. Кстати, близорукость при этом может прогрессировать.

Чтобы снизить нагрузку, есть смысл подобрать себе специальные очки для компьютера, которые повышают (за счет цветового покрытия - серого или золотистого) контрастность картинки и «разгружают» глаза. Лучше, если очки подберет окулист, поскольку их выбор зависит от состояния зрения (можно подобрать очки с диоптриями).

А вот эти рекомендации желательно выполнять каждому пользователю ПК.

Необходимо каждое утро вытирать пыль с монитора специальными салфетками - картинка будет четче и глазу приятнее, а вечером не поленитесь включить свет. Сидеть перед светящимся экраном в темноте - все равно что читать под одеялом с фонариком.

Расположите свой компьютер так, чтобы окна в офисе находились

сбоку от монитора, а не позади или перед ним.

Настольную лампу нужно отрегулировать так, чтобы она не светила вам в глаза и чтобы свет от нее не падал на экран монитора.

Увлажняйте воздух в жилых комнатах и офисах.

Под контролем врача замените лекарственные препараты, провоцирующие развитие синдрома сухого глаза.

Соблюдайте режим гигиены зрения: не следует подолгу смотреть телевизор и работать за компьютером - через каждые 20-30 минут необходимо делать трехминутные перерывы, во время которых можно посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль.

Следует знать, что если синдром сухого глаза появился, то он не исчезнет сразу. Иногда на восстановление слезной жидкости требуются годы. И потому при самых первых появлениях сухости следует использовать глазные капли - заменители слез. Они восполняют дефицит собственной слезы, смачивают роговицу и предохраняют глаз от внешних воздействий.

На сегодняшний день производят немало слезозаменителей. В основ-

ном это иностранные препараты. Все они делятся на две группы.

В первую входят капли пролонгированного (длительного) действия. Самые популярные из них офтагель и видисик.

Слезозаменители второй группы защищают глаза всего несколько часов, поэтому в течение дня их используют гораздо чаще. Наиболее широкое распространение получили такие препараты, как лакрисин, лакрисифи. Количество закапываний регулируется по индивидуальным ощущениям.

Все эти капли можно применять

профилактически. Если же капли не снимают симптомы, то, вероятнее всего, процесс распространился уже на конъюнктиву и роговицу. В таких случаях адекватную терапию может подобрать только врач.

Снять усталость с глазных мышц можно с помощью гимнастики - часто моргаем, переводим взгляд с близких на дальние предметы и обратно. При любой возможности закрываем глаза.

Хорошо помогают регулярные промывания глаз зеленым или черным чаем, настоем ромашки.

Соринка в глаз попала...

Если в глаз под верхнее веко попала мелкая соринка, потяните верхнее веко за ресницы вниз, чтобы его внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. Смотрите при этом вниз. А чтобы удалить соринку из-под нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом выньте сор с внутренней поверхности углом чистого

носового платка, смотрите в этом случае вверх. При попадании в глаз угля или какого-либо крупного мусора нужно несколько раз обвести глазом по кругу, затем тщательно промыть глаз водой. Мусор надо извлечь при помощи кусочка стерильной ваты.

В. ВЕТРЯЕВА,
Самарская область.

■ Кстати

При попадании в глаз извести нужно приготовить концентрированный раствор сахара и, стараясь открыть глаз, смочить его сахарным раствором. Эту процедуру необходимо проводить очень быстро, чтобы известь не успела разъесть глаз.

Полезный совет

Попавшую в глаз металлическую стружку можно извлечь магнитом. Если металл немагнитный, то осторожно попытайтесь извлечь соринку при помощи свернутой в трубочку ватки или уголка свернутого конвертиком стерильного бинта.

Л. КЛЕБАКОВА, Московская область.

Стекло в роговице

Очень часто в конъюнктиве задерживаются мельчайшие песчинки, кусочки угля, камня, мела, ресницы. В роговицу могут внедриться стекло, металл, кусочки дерева, шипы растений. Появляется чувство инородного тела в глазу, слезотечение, затем режущая боль.

Удалить инородное тело из глаза можно ватным тампоном, желательнее предварительно закапав в глаз

раствор дикаина. После удаления больших инородных тел с ранением слизистой оболочки производится амбулаторное наложение швов с последующей рекомендацией закапывать 3-4 раза в день 30%-ный раствор сульфацил-натрия или 0,5%-ный раствор левомицетина. Затем нужно посетить окулиста. Закапывание дезинфицирующих капель рекомендуется проводить в течение 6-7 дней после травмы.

Чудо-малина в посылке!!!

Это **невероятно**, но это факт! Посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины **ВЕСНОЙ**, вы **ОСЕНЬЮ ЭТОГО ЖЕ ГОДА** получите колоссальный урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. **ДРУГОЙ ТАКОЙ СКОРОПЛОДНОЙ ЯГОДЫ В ПРИРОДЕ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Саженьцы новейших сортов ремонтантной малины селекции академика Ивана Васильевича Казакова **БРИЛЛИАНТОВАЯ**, **ШАПКА МОНОМАХА**, **ГЕРАКЛ**, **АВГУСТОВСКОЕ ЧУДО**, **ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА**, **АБРИКОСОВАЯ**, **ЭЛЕГАНТНАЯ**, **ЗАРЯ ВЕЧЕРНЯЯ**, **НАДЕЖНАЯ**, **АВГУСТИНА**, бесшипного крупноплодного крыжовника **СЕНАТОР**, **АРЛЕКИН**, **ГРУШЕНЬКА**, **КОМАНДОР**, **ЮБИЛЯР**, сладкоплодной жимолости **НИМФА**, **ФИАЛКА**, **АМФОРА**, **СЛАСТЕНА**, **БАЖОВСКАЯ**, сливово-вишневых гибридов **САМОЦВЕТ**, **МЕЙНОР**, **ПИРАМИДАЛЬНЫЙ**, а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров весом 800 г высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.

Высылаем впервые изданную в России книгу «Ремонтантная малина в России». Авторы: И.В. Казаков, А.И. Сидельников, В.В. Степанов. В свободную продажу эта книга поступать не будет.

**В нашем фирменном конверте бесплатно
высылаем подробный каталог.**

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: **454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64,**
ООО «Научно-производственное объединение «Сад и огород».
Телефоны: (35253) 5-32-92 (35253) 5-35-75 (35253) 5-25-65.

Глава VI

Профилактические меры

Читаем по глазам

«Кусочки теста» - к холестерину

О каких заболеваниях можно прочитать по глазам?

- ▼ Белки глаз с красными прожилками говорят о вероятном начале гипертонической болезни.
- ▼ Красные белки указывают на токсическое поражение печени.
- ▼ Желтые белки говорят о неблагополучии в желчевыводящих путях.
- ▼ Голубые белки свидетельствуют о недостатке кальция в организме.
- ▼ Белый, но негнойный налет в уголках глаз указывает на нарушение обменных процессов в организме.
- ▼ Появление вокруг век или на них небольших желтоватых наростов, напоминающих налипшие

кусочки теста, знак повышенного уровня холестерина в крови.

▼ Покраснение верхнего века говорит о воспалительном процессе в желудочно-кишечном тракте.

▼ Глаза слишком блестящие, навывкате характерны для гиперфункции щитовидной железы. При ее недостаточной функции глаза похожи на щелочки на отеком лице.



ФИТОаптечка

Поддержать слабеющее зрение можно с помощью отвара ягод брусники. 2 ст. ложки ягод залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, а затем процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

О.СУХОНИНА, Нижегородская область.

■ Кстати

Заядлые курильщики как минимум в 2 раза чаще подвержены риску потерять зрение в пожилом возрасте. С курением связано появление пятен на роговице глаз и развитие рака легких.

©«Здоровье в доме».

Новые глазные препараты

Врач всегда мне говорит, что многие глазные недуги можно вылечить, если правильно выбрать капли. Расскажите, какие новые лекарства для глаз сейчас можно купить в аптеке.

П.РАКОВА, Владимирская область.

В аптеках их выбор сегодня очень широк. Наиболее эффективными, как показали исследования, являются капли «Баларпан», их выпуск освоен в МНТК «Микрохирургия глаза». В состав этого препарата входят биополимеры, которых с возрастом в роговице глаза

становится меньше, она мутнеет, и тогда может образоваться бельмо. Новый препарат позволяет этого избежать.

«Баларпан» способен поглощать ультрафиолетовые лучи и защищать от их воздействия не только роговицу, но и внутренние структуры глаза -

хрусталик, радужку, стекловидное тело, сетчатку.

Эти капли играют важную роль и в процессах водно-солевого обмена в роговице. Входящие в них вещества могут быть как источником недостающей влаги, так и испарителем избыточной, что особенно важно для пожилых людей, у которых роговица стареет, а глаза слезятся.

«Баларпан» снимает усталость и дискомфорт в глазах при чрезмерных нагрузках, после длительного чтения, при работе с компьютером, увлажняет роговицу, уменьшает отек поврежденной роговицы.

Для лечения бактериальных глазных инфекций специалисты рекомендуют «Флоксал» - капли, которые в наибольшей степени соответствуют составу слезной жидкости. Капли эффективны при блефарите, ячменях, конъюнктивитах, кератитах.

Но их нельзя применять во время беременности, а также тем, кто носит контактные линзы.

Все большую популярность приоб-

ретают в последнее время «Визин», он полезен преимущественно тем, чья работа связана с компьютером.

Хорошим противовоспалительным эффектом обладают глазные капли «Наклоф» - одна из новинок фармацевтики.

«Колбиоцин» выпускается как в виде капель, так и в виде мази. В его состав входят антибиотики.

«Сульфацил-натрий» - препарат широкого спектра, применяется при гнойных язвах роговицы, конъюнктивитах, для профилактики и лечения гонорейных заболеваний глаз у новорожденных и взрослых.

Хорошей профилактикой заболеваний глаз, особенно катаракты, считается регулярное применение «Катахрома». В препарат входят витамины, которые снабжают глаза энергией и предупреждают старение хрусталика.

Прекрасный эффект дают лекарства, в состав которых входит черника: «Миртиллене форте» и «Миртикам».

Гимнастика для глаз

Полезные гримасы

Очень хотелось бы иметь в домашней библиотеке здоровья сведения о гимнастике для глаз.

З. ТАТАУРОВА, г.Ершов Саратовской области.

Не только отдых снимает усталость глаз, но и специальные, но очень простые и доступные всем упражнения помогают расслабить лицевые мышцы и избавить глаза от напряжения.

▼ Сядьте прямо, расслабьтесь, закройте глаза. Наморщите лоб, нахмурьте брови, сморщите нос, веки плотно сожмите, а затем расслабьте. Можно немного погримасничать - приоткройте рот, подвигайте нижней

челюстью. Главное, чтобы вы почувствовали, как сначала напрягаются, а потом расслабляются все лицевые мышцы. Повторите такие «гримасы» несколько раз.

▼ Надуйте щеки. Погоняйте воздух в закрытом рту туда-сюда, затем медленно выдохните его. Повторите упражнение 5-6 раз. Упражнение расслабляет мышцы лица и глаз, устраняет неподвижность взгляда.

▼ Такое простое упражнение, как обычное зевание, убирает напряжение с лицевых мышц, стимулирует слезоотделение, снимает покраснение и воспаление глаз. Сидя или стоя, откройте рот и зевайте как можно дольше. Если зевание не получается, откройте рот пошире, потрите пальцами нос, помассируйте височно-нижнечелюстной сустав около ушей.

▼ Несколько раз крепко зажмурьтесь, а затем часто-часто поморгайте. Повторите несколько раз. Это простое на первый взгляд упражнение - одно из самых главных для снятия напряжения с глаз во время работы на компьютере. Ведь оно расслабляет глазные мышцы в то мгновение, когда глаза закрываются, и стимулирует нормальное слезоот-

деление. Чтобы у вас не возник синдром сухих глаз, как можно чаще моргайте.

▼ Нахмурьте лоб, сморщите нос, сожмите веки, напрягите все лицевые мышцы. Затем расслабьте их. Широко откройте глаза и моргните. Прodelать несколько раз. Затем закройте глаза и расслабьтесь на две минуты. Это упражнение снимает напряжение с глазных мышц, способствует появлению слезной жидкости. Выполняйте его всегда, когда вам нужно срочно отдохнуть.

▼ Встряхните кистями рук и начинайте легко постукивать подушечками пальцев вокруг глаз по границе глазницы. Движение от носа по направлению к вискам сверху, а затем от висков к носу снизу. Дышите глубоко, можно даже зевать. Затем мягкими движениями разгладьте кожу вокруг глаз. Это упражнение улучшает кровоснабжение глаз и снимает с них напряжение. Кроме того, постукивание вокруг глаз вызывает слезоотделение, что полезно при «сухом синдроме».

Как видите, все эти упражнения несложны, они не займут у вас много времени, а пользу принесут несомненную.

Повороты в ритме Вальса

Для улучшения зрения врач посоветовал мне ежедневно делать нехитрые упражнения для глаз. Уже через 2 недели я почувствовал, что стал намного лучше видеть. Поэтому хочу поделиться знаниями о том, как делать упражнения, со всеми, кому нужно улучшить зрение.

▼ Повернитесь лицом к окну комнаты, поставьте ноги на ширину плеч. Переноса вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. Вернитесь в исходное положение. Перенесите вес тела на правую ногу, повернув голову и плечи к правой стене. Выполняйте это

упражнение в ритме вальса на счет «раз, два, три», отрывая в момент поворота пятку от пола.

Если вы передвигаете глаза синхронно с плечами и головой, то при повороте вправо окно словно движется в левую сторону, а при повороте влево - в правую. Окно качается словно маятник, а вы в свой черед раскачиваетесь в другую сторону. Не пытайтесь сфокусировать взгляд на окне, иначе может возникнуть легкое головокружение. Не закрывайте глаза в тот момент, когда окно «пролетает» мимо. Если вы закроете глаза, упражнение потеряет смысл, поскольку вы попросту не сможете увидеть окна.

Нужно сделать не менее 60 поворотов, чтобы достигнуть расслабления глаз.

Мой врач советовал мне делать по 100 поворотов каждое утро и столько же перед сном. Они оживляют глазные мышцы, которые начинают совершать быстрые произвольные движения с частотой 70 колебаний в минуту. Если вы заметите колебание окна перед глазами, значит, вибрации усилились. Глаза необходимо расслабить. Поэтому выполняйте повороты мягко, ритмично, без нажима.

▼ Следующее упражнение. Поставьте указательный палец перед носом. Плавное поворачивайте голову, не фокусируя взгляд на пальце,

а глядя как бы мимо него. Нужно скользить взглядом по пространству, которое предстает перед взором во время поворота. Если упражнение выполнено правильно, появится ощущение, будто палец колеблется перед глазами.

▼ Закройте глаза и поворачивайте голову таким образом, чтобы палец всякий раз слегка касался кончика носа. Затем откройте глаза и попытайтесь проделать то же самое, не прикасаясь кончиком носа к пальцу.

▼ Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Совершая повороты, вообразите, что пальцы - это частокол, сквозь который вы стараетесь разглядеть что-то интересное. В течение минуты пальцы уже поплывут перед взором. Повороты выполняйте так:

3 поворота с закрытыми глазами, при этом вы представляете, как пальцы движутся к одному уху, а потом к другому уху;

3 поворота с открытыми глазами, когда вы словно глядите сквозь прутья частокола;

снова 3 поворота с закрытыми глазами и так далее.

В течение одной тренировки рекомендуется совершать не меньше 20-30 поворотов.

Кроме того, такие повороты хорошо снимают головную боль.

В.КРИВЦОВ,
Ленинградская область.

Зрение проверьте по звездам

Существует несколько проверенных веками методов проверки остроты зрения. Древние римляне

проверяли, видит ли легионер спутник предпоследней звезды в ручке ковша Большой Медведицы каждым

глазом в отдельности. Если видит - зрение у него нормальное.

Осенним вечером на востоке, а зимой - почти в зените четко видно туманное пятнышко - звездное

скопление Плеяды. Посмотрите на него внимательно и скажите, сколько звезд можете там различить. Если пять или шесть, у вас нормальное зрение.

Почему индейцы не носили очки

Мне 39 лет. Почти все рабочее время я провожу за компьютером, и конечно же, зрение стало ухудшаться. Сходить к врачу было некогда, в результате пришлось надеть очки. Но никак я к ним (а тем более к контактным линзам) привыкнуть не могу. Дайте комплекс упражнений для глаз, которые помогут улучшить зрение.

Т.ФЕДОСЬЕВА, Нижегородская область.

Есть специальная гимнастика для глаз по методу Бейтса - автора знаменитой таблицы для проверки зрения. Она основана на методе совершенствования зоркости, применявшемся индейцами. Гимнастика укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

▼ Возьмите в вытянутую руку карандаш, двигайте его влево, вправо, вниз, вверх, непрерывно следя за ним глазами. Двигаться должны только глаза, голова неподвижна.

▼ Ноги поставьте на ширину плеч, руки на поясе. Делайте резкие повороты головы влево-вправо. Взгляд направляйте по ходу движения. Выполните по 20 поворотов в каждую сторону.

▼ В течение 3 секунд смотрите на яркий свет, затем закройте глаза и расслабьтесь. Повторите это упражнение 5-10 раз.

▼ Широко откройте глаза, при-

щурьтесь, опустите веки. Повторите 20-30 раз.

▼ На оконном стекле на расстоянии 30 см от глаз нарисуйте метку диаметром 3-5 мм. Посмотрите на любой удаленный предмет за окном, а затем переведите взгляд на метку, повторите так несколько раз. Это упражнение можно использовать как при близорукости, так и при дальнозоркости.

▼ Держите указательный палец руки перед носом. Делайте повороты головы из стороны в сторону, при этом старайтесь смотреть не на палец, а мимо него. И так 20-30 раз.

Все эти упражнения нужно выполнять 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2-3 недели и снова приступайте к гимнастике. Зрение заметно улучшится. Кстати, индейцы, которые делали такие упражнения, обладали в любом возрасте отличным зрением.

Полезный совет

Зрение значительно улучшится, если съедать ежедневно по 5 ягодок красной-рябины.

Л.МИШУСТИНА, г.Рязань.

Расслабляющий глаза пальминг

Когда я в последний раз был на приеме у врача-окулиста, он посоветовал мне делать пальминг. Я забыл уточнить, что же это такое. Расскажите, пожалуйста, для чего нужен пальминг для глаз.

Д.ЖАРКОВ, Тверская область.

Пальминг - это упражнение на расслабление глаз.

Сядьте за стол, поставьте локти и потрите ладони друг о друга до ощущения тепла в руках. Затем перекрестите пальцы, сложите ладони лодочкой и расположите их напротив закрытых глаз: основания мизинцев находятся на переносице, остальные пальцы - на лбу. Тепло рук расслабляет глаза. В это время

нужно вспоминать о самых приятных мгновениях вашей жизни. Через 5 минут ладони опустите, но не спешите открывать глаза, поддержите их 10 секунд закрытыми. Открывайте глаза медленно с мыслью, что зрение улучшилось.

Пальминг делайте утром после пробуждения, перед сном в постели, в течение дня, когда чувствуете усталость глаз.

Помогите хрусталику

Острота зрения зависит во многом от эластичности хрусталика, а она с возрастом становится все меньше. Процесс старения хрусталика можно замедлить очень простой гимнастикой для глаз.

Поставьте прямо перед носом большой палец и следите глазами за ним, то отодвигая палец, то при-

ближая к носу. Делайте так ежедневно 3-5 минут. Затем дополните гимнастику травяным чаем. Залейте 0,5 л кипятка смесь из зверобоя, ягод черники и липового цвета (по 1 ст. ложке каждой травы). Когда настой остынет, добавьте 1 ч. ложку меда и пейте 3 раза в день по трети стакана.



ФИТОаптека

Для улучшения зрения приготовьте отвар из подорожника, лимонника китайского (по 1 ст. ложке), можжевельника (25 ягод), шиповника (30 ягод). Сбор залейте 0,5 л воды, кипятите 20 минут, процедите. Пейте по трети стакана 3 раза в день.

Е. КУРЧЕНКОВА, г. Кострома.

Цвета, очам полезные

Слышала, что слабое зрение можно улучшить простой гимнастикой для глазного яблока. Что это за гимнастика?

О.ЛОКТЕВА, Ростовская область.

Улучшить слабое зрение действительно можно простой гимнастикой: ежедневно поворачивайте глазное яблоко вверх, вниз и в стороны по 30 раз подряд. А при умывании осторожно ударяйте по глазам из пригоршни холодной водой раз по 40 подряд: это необходимо для усиления циркуляции крови.

Поможет улучшить зрение гимнастика для глаз с цветной бумагой. Будем помогать нашим глазам при помощи цветных листов. Красный цвет.

Лист красного цвета - повышает энергию, нормализует кровообращение и обмен веществ. Смотрите на него, медленно считая до 5. Теперь сильно зажмурьтесь. Опять считайте до 5.

Меняем лист на желтый. Открываем глаза.

Лист желтого цвета - стимулирует зрение и нервную деятельность, благоприятно воздействует на интеллект, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Смотрите на него, медленно

считая до 5. Теперь сильно зажмурьтесь. Опять считайте до 5.

Меняем лист на зеленый. Открываем глаза.

Лист зеленого цвета - самый успокаивающий цвет. Способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, полезен при сниженной функции почек, головокружении. Зеленый цвет нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снижает сильное сердцебиение, стабилизирует артериальное давление, эффективно действует при головных болях и утомлении глаз. Смотрите на лист, медленно считая до 5. Теперь сильно зажмурьтесь. Опять считайте до 5. Делайте такую зарядку каждый день, и вы быстро получите результат.

Ежедневно смотрите вдаль не меньше 15-30 минут, это дает отдых глазам. Каждый день массируйте воротниковую зону, это улучшает зрение. Не допускайте усталости глаз, вовремя их расслабляйте, это сохранит хорошее зрение на долгие годы.

Тренировки во имя зоркости

Рекомендуемый комплекс лечебных упражнений снимет зрительную усталость, улучшит кровообращение и нормализует глазное давление. Выполнять упражнения надо 2-3 раза в день по 7-10 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСТАЛЫХ ГЛАЗ

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазами слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их, затем 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3-5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЗОРКОСТИ

1. Встать у окна и 10 секунд смотреть на очень отдаленный предмет, затем перевести взгляд на наручные часы. Упражнение надо повторять 15 раз.
2. Не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторять 50 раз.

3. В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторять упражнение 15 раз.

Упражнения рекомендуется выполнять два раза в день. Через месяц после начала тренировок необходимо сделать перерыв на 2-3 недели, а потом начать все сначала.

ДАЙТЕ ИМ ОТДОХНУТЬ

Если у вас стали уставать глаза, то необходимо научиться снимать напряжение. Чаще всего глаза устают от длительного просмотра телевизора, непрерывной работы за компьютером, чтения при плохом освещении. Чтобы исправить ситуацию, нужно правильно освещать рабочее место. Если вы заняты чтением, свет должен падать на текст с левой стороны. Когда сидите перед монитором компьютера, не забывайте делать пятиминутные перерывы через каждые полчаса, чтобы дать глазам необходимую передышку. И уже тем более не смотрите телевизор в полной темноте. Будет правильно, если источник света находится рядом с телеэкраном.

Если этих мер недостаточно, то подойдут домашние заготовки из черники, которая содержит до 15 различных видов антоцианозидов, которые улучшают остроту зрения,

усиливают светочувствительность глаз, помогают им адаптироваться к изменяющейся интенсивности света, а также укрепляют сетчатку.

Глаз, делай раз!

Ухудшение зрения может наступить человека в любом возрасте. Однако для тех, кому «за», плохое зрение - привычное явление. Чтобы оставаться «зорким соколом» как можно дольше, тренируйте свои глаза.

Причина возникновения «старческого зрения» вовсе не в старении, а в накапливающемся с годами напряжении. В современных условиях человек рано привыкает пользоваться услугами различных приспособлений для улучшения зрения. Это ослабляет естественные функции глаз, и постепенная потеря зрения становится неизбежной. Для того чтобы остановить этот процесс, необходимо повысить природную силу и выносливость косых мышц глаза.

Вот несколько упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИНИИ НА ЛАДОНИ»

Приложите к одному глазу ладонь так, чтобы веки могли свободно открываться и закрываться. Другую ладонь расположите на расстоянии

вытянутой руки от второго глаза. В течение 30 секунд внимательно запоминайте все видимые линии ладони от более четких до еле заметных. Закройте оба глаза и мысленно представьте эти линии. Затем расположите ладони в 40 см от глаз и повторите все сначала. Когда ладонь окажется на расстоянии 15 см от глаз, сделайте то же упражнение, прикрывая другой глаз и наблюдая открытым глазом за ладонью другой руки.

УПРАЖНЕНИЕ «ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ»

Для начала нарисуйте на листе бумаге отпечаток кожного покрова кончика указательного пальца. Последовательность этого упражнения сходна с предыдущим, с той лишь разницей, что объектом наблюдения станет рисунок кончика пальца. С ухудшением видимости не подносите палец ближе к глазам. Выполняйте упражнение в условиях хорошего освещения.

©«Здоровье в доме».

Полезный совет

Чтобы снять усталость глаз, воспользуйтесь простым и очень эффективным приемом. Закройте глаза на 5 секунд, затем откройте и посмотрите на переносицу. Повторите так 3-5 раз.

Быстрое моргание и легкие нажимы улучшают кровообращение глаз. Быстро поморгайте. Потом закройте глаза и легонько помассируйте веки в течение нескольких секунд.

А.ФЕВРАЛЕВА, г.Иркутск.

Правило «общения» с телевизором

Если у вас близорукость, то перед просмотром телепрограмм снимите очки и на некоторое время закройте глаза ладонями. Дело в том, что сначала глазам следует привыкнуть к перемене и лишь затем вновь давать им интенсивную нагрузку.

Садиться к экрану надо на таком расстоянии, чтобы вы могли видеть

изображение, пусть и не очень четко.

Не следует наклонять или запрокидывать голову. Смотреть на экран нужно прямо и чаще моргать. Избегайте смотреть в одну точку. Лучшее водить глазами по всему экрану.

Не забывайте во время просмотра программы дать глазам отдохнуть, ненадолго закрыв их.

«Пятак» на страже

Одиннадцать лет назад (тогда мне было 57 лет) я с прискорбием заметил, что зрение мое заметно ослабевает.

Поиск ответа на поставленный жизнью суровый вопрос привел меня в конце концов к убеждению, что надо тренировать хрусталик глаза. Как тренируем мы соответствующими физическими упражнениями органы своего тела, когда с возрастом они начинают дряхлеть. Хрусталик должен как можно дольше оставаться эластичным: если он со временем «костенеет», зрение постепенно и неуклонно ухудшается. Хрусталик — живая линза, которая меняет свою выпуклость в зависимости от того, смотришь ты далеко или близко. Эта способность фокусировать предметы на разных расстояниях обеспечивает нормальное зрение.

МОЯ ТРЕНИРОВКА ХРУСТАЛИКА

Приведу самую простую и рациональную тренировку хрусталика,

обеспечивающую его эластичность. Она позволила вернуть мне зрение в прежнее состояние в течение первого года тренировок и на протяжении последующих десяти лет служит мне верой и правдой, а литература снова стала моей стихией.

Итак, почему именно «пятак» на страже зрения? «Пятаком» в народе называют кончик нашего носа (этим самым мы, видимо, непроизвольно выражаем наше физиологическое родство и сходство с обыкновенной хрюшкой). Методика состоит в том, чтобы человек в течение каждого дня не забывал время от времени поглядывать на кончик своего носа. И чем чаще он будет вспоминать о своем «пятаке» и поглядывать на него, тем яснее будет становиться его взор. Вот и все. Этого достаточно для того, чтобы хрусталик как бы пульсировал, «дышал» в своем объеме, сжимаясь и разжимаясь в пределах своих физиологических границ. «Спортивная форма» ему будет вполне обеспечена, а это сулит глазам добротное восприятие всей окружаю-

щей действительности. Упражнение можно выполнять везде: дома, в школе, в аудитории, в транспорте, в лесу и т.д. и т.п. Лучший способ профилактики заболеваний глаз трудно представить.

НОС ПОМОЖЕТ!

Очки — рудимент цивилизации. «Пятак» же выступает как оселок для глаз. И если этим оселком мы

будем постоянно и систематически оттачивать свою зоркость, то необходимость в очках для многих людей отпадет сама собой. Если, конечно, не лениться и каждодневно украдкой обозревать свой «пятак».

**Б. КРИВОГОРНИЦЫН, г. Барнаул
Алтайского края.
©«Здоровье в доме».**

Массаж ушей остановит близорукость

Когда моя дочка пошла в школу, у нее обнаружили близорукость. Улучшить зрение мы стали при помощи простых упражнений, о которых рассказала моя бабушка. Кстати, ей 76 лет, а она читает без очков.

С помощью бабушкиных упражнений нам удалось приостановить прогрессирующую близорукость дочки. Сейчас у нее нормальное зрение, но упражнения мы все равно для профилактики продолжаем делать каждый вечер. Вот эти упражнения.

Кончиками указательных пальцев массируйте точки у внутренних уголков глаз. Продолжайте массаж, пока под прикрытыми веками не появится ровное черное поле.

На мочке уха расположены основные точки, отвечающие за зрение. Возьмитесь за мочку большим и указательным пальцами и разминайте ее 10 секунд. Повторите этот массаж 5 раз, с небольшими перерывами. Массаж ушей хорошо снимает усталость, и появляется такое ощущение, что глаза начинают активно дышать и обильно омываются слезой.

Остановит близорукость и правильное питание. Обязательно включайте в меню говяжью печень или печень трески, гречневую кашу и мед и, конечно же, — ни дня без морковки!

**А. ТРУБНИКОВА,
Московская область.**

Полезный совет

Для профилактики возрастного ослабления зрения ежедневно массируйте пальцы рук и ног. Это улучшает кровоснабжение глаз, способствует тону глазных мышц и эластичности хрусталика.

Массировать каждый палец надо в течение минуты, тщательно, до полного расслабления мышц (сначала на руках, затем на ногах).

Глазное питание

Как питаться, чтобы хорошо видеть

Чтобы раньше времени не стать пациентом офтальмолога, необходимо заботиться о сохранении хорошего зрения. Оказывается, правильно подобранная диета может существенно его улучшить. Вот какие продукты обязательно должны присутствовать в рационе питания каждого человека.

КАРТОФЕЛЬ

В нем много калия, который необходим для укрепления кровеносных сосудов глаза. Если у вас от перенапряжения глаза часто краснеют, нужно чаще есть блюда из картошки.

ПЕТРУШКА

В ней содержится витамин B₁₂, необходимый для питания сетчатки глаза.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Аминокислоты, витамины и минеральные вещества, которые содержатся в цветной капусте, улучшают зрение.

МОРКОВЬ

Считается одним из основных «глазных» овощей. Морковь - богатый источник каротина и витамина А, которые укрепляют зрение, помогают предотвратить (или надолго отсрочить развитие) близорукость.

Для профилактики полезно начинать утро со стакана морковного сока, в который добавлена ложка сливок или сметаны. Витамин А относится к жирорастворимым, поэтому сливки помогают ему полностью усвоиться организмом.

РЫБА

В ней много полезных жирных кислот, предотвращающих излишнюю сухость глаз, и витамина Е, нужного для защиты глаза от влияния вредных факторов, которые в избытке находятся в окружающей среде.

ЧЕРНИКА

Она усиливает остроту зрения, снимает усталость с глаз и помогает лучше видеть в сумерках. Целебные свойства черники объясняются наличием биофлавоноидов, которые способствуют питанию и обновлению клеток сетчатки глаза.

ШИПОВНИК

Признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки глаза.

ЦИТРУСЫ

Витамин С, которыми они так богаты, необходим для защиты глаза от инфекций, предотвращения возрастных заболеваний.

Зрение сохранит черника

Можно ли без дорогих препаратов и тем более оперативного вмешательства сохранить зрение и в пожилом возрасте?

М.ЮНИСОВА, г. Уфа, Башкортостан.

Профилактика нарушений зрения действительно способна остановить тенденцию увеличения с возрастом дальности зрения. Так, если в 20 лет взгляд фокусируется на точке, расположенной в 7 см от глаз, к 50 годам эта точка удаляется за 20 см, а в 70 лет она находится в метре от глаз!

В профилактике возрастных изменений зрения огромную роль играет правильное питание. Пожилым людям необходимо обязательно включать в свой рацион два ключевых «глазных» продукта - чернику и морковь. Содержащиеся в морковке каротиноиды улучшают зрение. Бета-каротин метаболизируется в организме и попадает с потоком крови в зрительные клетки сетчатки, которые преобразуют солнечные лучи в нервные импульсы, поступающие в мозг. Каротин, так необходимый для глаз, содержат красные, желтые и зеленые овощи, молочные продукты, желтые фрукты.

Что касается самой «глазной» ягоды - черники, то ученые обна-

ружили в ней особый краситель, благоприятно воздействующий на сетчатку, - антоциан. Он не только укрепляет и питает кровеносные сосуды сетчатки, но и повышает активность ее ферментов. Регулярное употребление черники улучшает зрение в условиях недостаточной освещенности, снижает утомляемость глаз. При прогрессирующей близорукости чернику полезно принимать вместе с витамином Е.

Витаминотерапия помогает предотвратить дегенерацию макулы (это место наиболее сфокусированного зрения). Прием витаминов С и Е, бета-каротина, цинка и антиоксидантов, к сожалению, не остановят развитие болезни, но они могут замедлить процесс. Необходимо включать в питание больше злаков, орехов, цитрусов, молочных продуктов, шпинат и даже дичь. Врач посоветует, какие богатые антиоксидантами и цинком витаминные комплексы нужно принимать.



ФИТОаптечка

Я хочу предложить читателям рецепт, который поможет глазам обрести былую зоркость.

Смешайте 100 мл сока моркови с 50 мл сока свеклы и со 100 мл сока петрушки. Выпивайте каждый день по 1 стакану смеси этих соков и через месяц вы будете видеть гораздо лучше.

А.КЛИМОВА, Нижний Новгород.

■ Кстати

Ученые считают, что у любителей хлеба больше шансов с годами заработать близорукость. В хлебе и сухих завтраках содержится рафинированный крахмал, повышающий уровень инсулина во время процесса пищеварения. Это способствует чрезмерному развитию глазного яблока, делая его излишне длинным, что и приводит к близорукости. Быстрое усвоение крахмалов заставляет поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина, что ведет к сокращению связующего белка и угнетающе действует на развитие глазного яблока.

Травы - спасатели зрения

✓ 1 ст. ложку с верхом головок клевера лугового, 1 дес. ложку измельченных листьев и чашелистиков морозики приземистой, 1 ст. ложку ягод и листьев черники обыкновенной положить в литровую эмалированную кастрюлю, залить водой и варить 30 минут. Затем процедить и пить по стакану ежедневно не менее месяца. Настой нужно делать каждые 3 дня, чтобы был всегда свежим и находился в холодильнике.

✓ Тонизирующий настой. 1 ст. ложку с верхом травы горца птичьего, 1 ч. ложку листьев с цветками

кислицы обыкновенной, 0,5 ч. ложки измельченных корней и корневищ гравилата городского залить литром кипятка, настоять 1 час. Принимать по стакану 3 раза в день.

✓ Взять по 1 ст. ложке корней одуванчика лекарственного, травы пастушьей сумки, корневищ пырея ползучего и корневищ родиолы розовой, по 0,5 ч. ложки корней и корневищ гравилата городского. Все это положить в литровую кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Принимать по стакану в день.

Т.РОМАНЮК,
г.Гомель, Беларусь.

Ешьте алоэ... по 1 см в день

Налить в ванну воды температурой не ниже 10–12° С и глубиной 2–2,5 см. Войти в нее и быстро потопать ногами, потирая одну ногу о другую (до икр), продолжительность

1–3 минуты. После ванны ноги не вытирать, надеть теплые носки и быстро ходить по комнате в течение 10–15 минут.

Делать ванну для глаз 2 раза в

день: в тазик с холодной водой погрузить лицо с открытыми глазами на 10–15 секунд, поднять голову, поморгать глазами, затем опять погрузить – и так сделать 4–5 раз подряд. Затем вытереть лицо насухо, но не тереть лицо, а промокать.

Крапива двудомная: добавлять в салат, принимать сок по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Морковь: съедать ежедневно 3 шт.

Одуванчик: добавлять в салат по

12–15 листьев в день.

Сок тыквы: пить по 1/2 стакана 3 раза в день (курс 1 месяц).

Репка, капуста, редис, редька, свежая рыба: добавлять в салат.

Алоэ: съедать по 1 см листа в день.

«Жевать» (цедить сквозь зубы) подсолнечное масло 15–20 минут, затем выплюнуть и прополоскать рот марганцовкой, 2–3 раза в день.

©«Между нами, женщинами».

■ Кстати

Дистрофия желтого пятна сетчатки - третья в мире причина слепоты. Но ученые и врачи убеждены, что спастись от нее поможет правильная пища, с обязательным содержанием жирных омега-3 кислот. Больше всего этих веществ содержится в рыбе жире. В течение недели нужно съесть по 2 300-граммовые порции тунца, сельди или лосося. Это составит 500 мг жирных кислот в день. Любителям рыбы слепота не грозит. И мяса, и масла - тоже, потому что в этих продуктах омега-3 содержится больше всего.

А вот поедание нежирной рыбы на здоровье глаз не влияет.

Наши очи любят соки

Главная профилактическая мера для сохранения хорошего зрения и поддержания функций глаз - правильное питание, поэтому щедро включайте в свой рацион блюда из продуктов, богатых витаминами А, Е, В и С.

Наши очи любят «питаться» соками. При заболевании глаз и зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки, катаракте и конъюнктивите наиболее эффективен сок петрушки. Он считается офтальмологами одним из самых сильнодействующих соков, поэтому его не

стоит пить более чем по 2 ст. ложки в день. Количество сока за один прием должно быть не больше одной ложки. Сок петрушки лучше смешивать с водой или с другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока моркови и петрушки. Богата кератином, необходимым для ослабленных глаз, тыква. Ограничений в ее потреблении нет. Тыкву непременно следует добавлять в салаты, супы, пюре. Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: натуральные, свежие плоды, сок, сушеные - курага и урюк.



Пришлите нам письмо!

Наверное, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда не могут справиться с болезнью даже самые сильные, самые современные медицинские препараты, и тогда на помощь приходит народная (почему-то ее называют иногда нетрадиционной!) медицина: рецепты травников, проверенные на себе, близких и друзьях. И встает на ноги человек, победив недуг! И радуется жизни, солнцу и каждой травинке, в которой скрыта целебная сила!

Нетрадиционные методы лечения имеют вековые традиции. Каждый ищет в природе «свою» терапию. Поделитесь ее секретами, расскажите о личных рецептах, которые помогли вам сохранить здоровье без лекарственных препаратов. Быть может, именно ваше письмо поможет кому-нибудь излечиться, вернет веру в свои силы.

Это подтверждают и отклики наших читателей. К примеру, народный рецепт от кашля, помещенный в журнале «Простые рецепты здоровья», №11(35), «Осторожно: инфекция», помог маме 5-летнего Артема, Ольге Мишиной из села Нины Ставропольского края, вылечить сынишку от застарелого кашля. Многим нашим читателям помогли рецепты и советы Г.Руденко, В.Чижаньковой, Н.Слитковой.

Если же вы хотите получить консультацию специалиста о вашем заболевании, напишите письмо в популярную газету «Сам себе лекарь», периодичность ее выхода чаще, чем нашего сборника. И врачи-эксперты газеты помогут вам советом. Адрес редакции газеты «Сам себе лекарь» тот же, что и редакции сборника «Простые рецепты здоровья».

А мы ждем писем с вашими рецептами, с рассказом о ценном опыте преодоления болезни.

Темы ближайших номеров - болезни органов дыхания и эндокринной системы, заболевания подросткового возраста.

Пишите нам, и вы станете одним из авторов сборника «Простые рецепты здоровья».

РЕДАКЦИЯ.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!



реклама

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Трудно найти человека, который бы ни разу в жизни не ощущал одышку, не страдал бы от пневмонии или бронхита, не испытывал бы страха перед легочными осложнениями. Болезни органов дыхания не щадят ни стариков, ни детей, мешают людям полноценно жить и работать.

В февральском номере журнала «Простые рецепты здоровья» вы найдете материалы о наиболее распространенных болезнях этих жизненно важных органов. Вы узнаете:

- в чем причина пневмонии и что такое эмфизема легких;
- как лечится бронхит и что нужно делать, чтобы он не стал хроническим;
- кто более подвержен риску заболеть бронхиальной астмой и как предотвратить ее обострения;
- какие экстренные меры во время приступа астмы предпринять, ожидая врача;
- о лечении туберкулеза легких и пневмоклероза;
- о современных методах диагностики и лечения заболеваний органов дыхания, о принципах питания пациентов врача-пульмонолога.

Очень полезной частью журнала, по мнению читателей, является фитоаптека, которая составлена из рецептов народной медицины, проверенных на практике многими людьми. Они делятся знаниями, способными вылечить болезнь, рассказывают о личном опыте ее преодоления, их советы помогают избежать осложнений, сориентироваться в многообразном мире целебных трав.

Тематические журналы о здоровье в домашнюю библиотеку каждой семьи.