

# ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №1 <sup>(73)</sup> 2012

## Как сохранить зрение

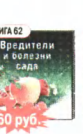
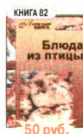
Близорукость,  
дальнозоркость,  
катаракта,  
глаукома,  
конъюнктивит,  
кератит



Подписной индекс  
в каталоге  
«Почта России»  
10813

# ВНИМАНИЕ!

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ КНИГИ:



# СОДЕРЖАНИЕ

## Глава I

### Когда страдает зрение

#### *Близорукость*

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Мир размытых линий .....            | 3  |
| Гимнастика от близорукости .....    | 6  |
| Лазер отменяется .....              | 8  |
| Причина — зрительные нагрузки ..... | 9  |
| Моргайте чаще! .....                | 12 |

#### *Дальнозоркость*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Все видится на расстоянии... ..      | 13 |
| Посадите бархатцы .....              | 15 |
| Зарядка для глазных мышц .....       | 15 |
| Держите взгляд .....                 | 16 |
| Поможет настойка лимонника .....     | 17 |
| Цитрусовый эликсир .....             | 18 |
| Без окулиста не обойтись .....       | 18 |
| Идти к врачу или само пройдет? ..... | 19 |

#### *Астигматизм*

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Страдания роговицы .....         | 22 |
| Терапия овощными соками .....    | 25 |
| Это важно знать! .....           | 25 |
| Да будет свет! .....             | 26 |
| Как укрепить глаза .....         | 27 |
| Почему изображение двоится ..... | 27 |

#### *Куриная слепота*

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Выход есть — больше витаминов .... | 28 |
| Попробуйте луковый сок .....       | 30 |
| Гранат-врачеватель .....           | 30 |
| Профилактика куриной слепоты ..... | 31 |

## Глава II

### Виновник — воспаление

#### *Ячмень*

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Гигиена остановит инфекцию .....   | 33 |
| Все мучения позади .....           | 35 |
| Ячмень, с глаз долой! .....        | 37 |
| Пивные дрожжи прогнали ячмени .... | 37 |
| Помогут теплые припарки .....      | 38 |

#### *Конъюнктивит*

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Если глаза воспалились... .. | 39 |
| Спасибо облепихе! .....      | 41 |
| Гноятся глаза? .....         | 42 |
| Что улучшит зрение .....     | 43 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Очищение настойкой дурмана ..... | 43 |
| Вредит конъюнктивит .....        | 45 |
| Свет мой зеркальце, скажи... ..  | 45 |

#### *Блефарит*

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| О чем сигналият красные веки ..... | 46 |
| Прополис дарит здоровье .....      | 49 |
| Отвар для воспаленных глаз .....   | 51 |
| Вот так клевер луговой! .....      | 52 |
| Точечный массаж .....              | 53 |

#### *Кератит*

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Когда не хочется плакать,<br>но плачешь... .. | 53 |
| Контрастные компрессы .....                   | 56 |
| Нитчатый кератит .....                        | 57 |
| Как ставится диагноз? .....                   | 59 |
| Примочки из глины .....                       | 60 |

#### *Бельмо*

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Туман перед глазами .....                         | 61 |
| Очанка, княжик и софора —<br>глазные лекари ..... | 64 |
| Растительные капли .....                          | 65 |
| Профилактика нужна,<br>профилактика важна! .....  | 66 |
| Донник от воспаления .....                        | 66 |

## Глава III

### Операция затормозит болезнь

#### *Катаракта*

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Почему хрусталик мутнеет .....            | 67 |
| Мифы и правда о катаракте .....           | 70 |
| После удаления катаракты .....            | 73 |
| Читать можно, наклоняться<br>нельзя ..... | 73 |
| Картофельный росток<br>зрению помог ..... | 75 |
| Исцеляющий аромат .....                   | 75 |
| Глина-помощница .....                     | 76 |
| Йога вернет зрение .....                  | 77 |

#### *Глаукома*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Не дай себе ослепнуть! .....         | 78 |
| Две формы глаукомы .....             | 81 |
| Признаки внутриглазного давления ... | 82 |
| Знакомьтесь: шикша сибирская .....   | 83 |
| Ряска маленькая, да удаленькая ....  | 83 |
| Диабет — не приговор .....           | 84 |
| Рисуйте носом .....                  | 85 |

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                    |    |                                     |     |
|------------------------------------|----|-------------------------------------|-----|
| Аралия для зрительного нерва ..... | 86 | Подмигните отражению в зеркале .... | 96  |
| Диагностика .....                  | 86 | Что такое пальминг .....            | 97  |
| Как печат глаукому? .....          | 87 | <i>Компьютер и здоровье</i>         |     |
| <i>Отслоение сетчатки глаза</i>    |    | Перенапряжение грозит               |     |
| Можно ли залатать сетчатку .....   | 87 | осложнением .....                   | 100 |
| К врачу! .....                     | 89 | Вместо бумаги — монитор .....       | 101 |
| <i>Атрофия зрительного нерва</i>   |    | Компьютеромания —                   |     |
| Что остановит разрушение .....     | 90 | почти как наркомания .....          | 101 |
| Попробуйте полечиться              |    | Памятка для родителей .....         | 103 |
| мордовником .....                  | 91 | Как выявить зависимость .....       | 104 |
| Доктор по имени папоротник .....   | 92 | Тревожные сигналы .....             | 104 |
|                                    |    | Компьютер в кармане .....           | 105 |

## Глава IV

### Способы профилактики

|                                    |    |                                |     |
|------------------------------------|----|--------------------------------|-----|
| <i>Гимнастика для глаз</i>         |    | <i>Глазная диета</i>           |     |
| «Геометрия» с утра пораньше .....  | 93 | Парад витаминов .....          | 106 |
| Управляйте потоком энергии .....   | 94 | Черника снимет усталость ..... | 107 |
| Играем в жмурки .....              | 95 | Помог капустный сок .....      | 108 |
| Упражнения с закрытыми глазами ... | 96 | Рыжие деликатесы .....         | 109 |
|                                    |    | Вино из хризантем .....        | 110 |
|                                    |    | Гори, гори, моя свеча! .....   | 111 |
|                                    |    | Подарок от пчел .....          | 112 |
|                                    |    | Вода смывает хвори .....       | 112 |

Следующий сборник — «Бактериальные заболевания» —  
№ 2(74) поступит в продажу 4 февраля 2012 года.



Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке: Viktord50 | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,**  
выпуск 1 (73), январь 2012 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovyie@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1  
www.gmi.ru

**Рекламное агентство**

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации  
ответственность несет рекламодатель

**Служба продаж**

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

**Служба экспедирования и перевозок**

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

**Распространение в Республике Беларусь**

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,

ул. К. Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по  
делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой  
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 8 декабря 2011 г. в 10 часов  
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 6 января 2012 г.

Тираж 100617 Заказ № 5254001. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,

филиал «Никополграф»,  
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,  
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора  
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

## Глава I

# Когда страдает зрение

## Близорукость

### Мир размытых линий

*Свыше 85% информации об окружающем нас мире мы получаем через органы зрения. На наши глаза ложится большая нагрузка, которая возрастает при рассмотрении каких-либо предметов на близком расстоянии. Такое может возникнуть при пользовании компьютером, просмотре телепередач, чтении и других занятиях, ограничивающих движение.*

*Не всегда глаза способны справиться с длительным напряжением. Перегрузки как физические, так и эмоциональные приводят к потере остроты зрения и развитию близорукости. В результате человек видит удаленные от него предметы неясно, расплывчато. Обычно болезнь впервые заявляет о себе в возрасте 7–15 лет.*

Рассказать подробнее о близорукости мы попросили врача-офтальмолога  
Андрея Васильевича КАРТАВИНА.

— **Считается, что человек видит не глазами, а головным мозгом. Действительно ли так?**

— На этот вопрос нет однозначного ответа. Работу глаза часто сравнивают с фотоаппаратом. Глаз, как сложный объектив, пропускает и преломляет лучи света, которые воздействуют на зрительную систему мозга. Можно сказать, что мы видим (слышим, осязаем и т. д.) мозгом. Но если у человека нарушена его оптическая система (преломляющая способность глаз), то четкого изображения не будет.

— **Зрительная нагрузка с каждым годом увеличивается, но не все люди при этом теряют зрение. Почему?**

— На возникновение и развитие близорукости влияет множество факторов. Определяющую роль можно отнести наследственности. И это совсем не значит, что у близоруких родителей дети обязательно будут страдать нарушениями зрения. Передается не сама болезнь, а предрас-

положенность к ней. Например, по наследству могут перейти определенные свойства глазодвигательных мышц. При неблагоприятных условиях (для каждого они индивидуальны) наследственность провоцирует развитие близорукости.

— **В каких случаях болезнь прогрессирует?**

— Как правило, эта болезнь прогрессирует у всех детей, только различными темпами. Обычно близорукость перестает расти у юношей к 18–19 годам, а у девушек — к 21–23 годам. На рост близорукости, а также на ее осложнения могут влиять роды.

Кстати, чем раньше возникла близорукость, тем быстрее и злокачественнее она течет.

— **Какие осложнения могут возникнуть при близорукости?**

— К счастью, серьезные осложнения при этом заболевании встречаются редко. Высокая близорукость может вызвать растяжение сетчатки и, как следствие, ее от-

слойку. При таком осложнении обычно проводят хирургическое лечение.

**— Можно ли остановить развитие близорукости?**

— Это решается индивидуально: применяется консервативное лечение, а при необходимости и оперативное.

При слабо прогрессирующей близорукости (до 0,25 диоптрий в год) помогает физиолечение, с помощью которого лекарственные препараты вводят внутрь глаза, улучшая его питание. Также в комплексной терапии используются цветолечение (воздействие цветом на органы зрения) и массаж шейно-воротниковой зоны, которые усиливают оздоровительный эффект.

При прогрессирующей близорукости проводят разнообразные виды склеропластики (склера — белковая оболочка глаза) и операции на наружных мышцах глаза.

С помощью склеропластической операции глазному яблоку ставят каркас, чтобы оно не растягивалось, поскольку увеличение длины

глаза ведет к росту близорукости. В зависимости от развития заболевания подбирается индивидуальное хирургическое лечение.

К сожалению, близорукость перестает расти только у половины прооперированных пациентов, у остальных прогрессирование болезни замедляется. Бывает и так, что через 2—4 года после операции снова начинается рост близорукости, но темп ее значительно ниже. Если после склеропластики проводить профилактическое лечение 1—2 раза в год, то эффект от операции будет более стабильным.

**— Корректируют близорукость обычно с помощью очков. Если постоянно носить очки, то болезнь будет прогрессировать быстрее?**

— Нет. Наоборот, если близорукость более 3 диоптрий, то без очков глаз работает при чрезмерном напряжении, что способствует быстрому развитию болезни. Если близорукость слабой степени (до 3 диоптрий), то очки нужны

только при эффективной нагрузке вдаль (чтении текста на большом расстоянии, просмотре телевизионных программ и т. д.), а коррекция зрения на близком расстоянии решается индивидуально.

Если близорукость не корректировать очками или линзами, то она прогрессирует в 2,5 раза быстрее, чем при полной коррекции, когда ребенок носит очки постоянно.

— **Можно ли с помощью гимнастики для глаз улучшить зрение?**

— Я считаю, что подобные тренировки какого-то значительного эффекта не дают.

Дело в том, что при близорукости возникают органические изменения глаза, которые изменяют его рефракцию (преломляющую способность). С помощью различных упражнений можно повысить остроту зрения, но вернуть прежнюю форму главному яблоку нельзя.

Если повысить остроту зрения при слабой близорукости, то можно обходиться без очков. При высокой близорукости повышение остроты зрения не даст желаемого результата, гораздо проще воспользоваться очками или линзами.

*Евгения ПОЛЯКОВА.*

## Гимнастика от близорукости

Слабое зрение — это серьезная проблема, но на медицину сильно рассчитывать не стоит, особенно тем, кому за 55 лет.

Очень часто близорукость возникает из-за работы, свя-

занной с документацией. А как хочется читать без очков! Сама я пытаюсь сохранить зрение доступным средством — гимнастикой.

◆ Нажимайте подушечками пальцев на точки, распо-

женные в уголках глаз, в течение 10—20 секунд.

◆ Сидя на стуле, вытяните правую руку вперед, поднимите большой палец и пристально в течение 10 секунд смотрите на его верхнюю фалангу. После чего медленно поводите рукой вправо-влево, не отрывая от пальца взгляда и не поворачивая голову.

Смените руку и повторите эти же упражнения.

◆ Затем измените движения руки: вверх-вниз, по кругу. Не забудьте, что движутся только глаза, голова не поворачивается вслед за рукой. Затем закройте на несколько секунд глаза и быстро откройте их.

◆ В конце занятий нужно в течение 5 минут смотреть на зеленый предмет: ковер, цве-

ток, картину и так далее.

Если делать эти упражнения по утрам каждый день, то можно добиться хороших результатов.

Я такую зарядку делаю почти год и могу смело сказать, что с приобретенной близорукостью стало жить легче. Мелкий шрифт теперь я читаю без очков, а раньше не могла. Дело в том, что эти упражнения укрепляют мышцы глаз, а это профилактика многих глазных заболеваний.

Посоветовала я глазную гимнастику своей знакомой. Она делает упражнения уже полгода (1 раз в день), и зрение у нее улучшилось.

*Г. БЕЗЪЯЗЫКОВА,  
с. Бея, Хакасия.*

## Справка

Поданным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), близорукостью страдают более 800 миллионов человек.

Длина глаза взрослого человека в норме составляет 23—24 мм, а при близорукости она может достигать 30 мм. Если длина глаза увеличилась на 1 мм, то близорукость вырастет на 3 диоптрии.



## Полезный совет

Народная медицина советует преодолевать близорукость с помощью пчелиного подмора. В покрове пчел находятся такие ценные вещества, как хитозан и гепароиды, они подавляют воспалительные процессы и стабилизируют давление.

1 ч. ложку пчелиного подмора смешивают с 2 ст. ложками растительного масла и обжаривают в течение 5–6 минут.

Полученное средство съедают натощак по 1 ч. ложке, запивая молоком.

При сосудистых нарушениях сетчатки глаза пчелиный подмор прекрасное подспорье к народным средствам лечения близорукости. Курс лечения составляет 1 месяц.

И. ПАНКОВА,  
Ставропольский край.

## Лазер отменяется

***У меня сильная близорукость: минус 7 диоптрий. Врачи запретили рожать самостоятельно — будут делать кесарево сечение. Я слышала, что естественные роды намного полезнее для здоровья ребенка.***

***Скажите, можно ли будет родить ребенка обычным путем, если удастся восстановить зрение с помощью лазерной операции?***

Н. СМОЛЬЯНИНОВА,  
г. Звенигород Московской области.

Если близорукость выше 6 диоптрий, прогрессирующая и с осложнениями в глазном дне, то женщине действительно необходимо делать кесарево сечение. Во время

естественных родов давление глазного дна сильно повышается. А это может привести не только к дальнейшему снижению зрения, но даже и к слепоте.

Делать лазерную коррекцию зрения во время беременности врачи категорически запрещают. Однако если лазерная операция по устранению близорукости уже была проведена и зрение восстановилось, то можно рожать самостоятельно. Но обязательно предупредите врача о проведенной операции.

Противопоказана лазерная операция по устранению

близорукости при нарушении функции щитовидной железы, псориазе, нейродермите, герпесе, дерматозе, коллоидных рубцах. Нельзя делать подобную операцию при сахарном диабете. Кстати, при этой болезни любое хирургическое вмешательство может привести к серьезным осложнениям. От лазерной коррекции зрения следует отказаться и кормящим матерям.

## Причина — зрительные нагрузки

*Миллионы людей во всем мире страдают близорукостью. А корнями эта болезнь, как правило, уходит в детство. Чаще всего коварный недуг начинает о себе заявлять со школьного возраста: сказываются зрительные*

### Разновидности болезни

Близорукость бывает слабая — до -3 диоптрий, средняя — от -3 до -6 диоптрий, высокая — более -6 диоптрий. Последняя, к счастью, выявляется реже. При близорукости человек хорошо видит

вблизи, но плохо вдаль — отсюда и название заболевания. Так называемую **школьную стационарную близорукость** фиксируют в возрасте 10–12 лет, при этом зрение перестает ухудшаться к 16–18 годам. Если ребенок теряет в год

одну и более диоптрий, то такую близорукость называют **прогрессирующей**. **Миопия высокой степени** может привести к инвалидности и опасна тяжелыми осложнениями. Существует **злокачественная близорукость**, при которой зрение ухудшается в течение всей жизни и миопия доходит до высоких величин.

### **Тяжесть наследства**

Доказано, что если проблемы со зрением имели оба родителя, то детям в возрасте до 18 лет тоже будет грозить эта болезнь. Однако по наследству передается не само заболевание, а **предрасположенность** к нему.

Опасны длительное перенапряжение глаз, неправильное оснащение рабочего места, плохая освещенность, чрезмерное увлечение телевизором и компьютером, неправильно подобранные очки или линзы. Недостаток микроэлементов в рационе питания также может способствовать развитию близорукости.

Многие считают, что близоруким людям не надо заниматься спортом и физкультурой. Однако это не так.

**При миопии слабой степени** без изменений глазного дна исключаются только экстремальные виды спорта (такие, как, например, дельтапланеризм).

**При миопии средней степени** желательно отказаться от физических нагрузок в виде толчков и сотрясений. Таким пациентам нельзя заниматься боксом, различными видами борьбы, тяжелой атлетикой, степ-аэробикой и т. д.

**При высокой степени близорукости**, сопровождающейся изменениями глазного дна, рекомендуются физические упражнения небольшой интенсивности.

### **Отпор близорукости**

Чтобы избежать болезни, нужно соблюдать ряд правил. Лучше всего профилактику близорукости начинать с детства.

Во-первых, родители должны заранее **продумать режим**

**освещения.** Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребенок читал и учил уроки в темноте или в сумерках. Свет должен падать слева (для левой — справа), чтобы рука при письме не создавала тени на тетради. Включают как верхний, так и настольный свет. При этом лампы ставят не менее 60—100 Ватт; использование дневного света нежелательно, так как глаза от него устают быстрее.

**Расстояние до книги или тетради** должно быть не менее 35—40 см. Под книгу лучше всего подкладывать специальные подставки, чтобы избавиться от наклонов и напряжения глаз.

**Каждые 20—30 минут необходимо делать перерыв в работе.** Для этого нужно встать, пройтись по комнате, чтобы глаза успели отдохнуть. Если ребенок работает за компьютером, то соблюдать правила особенно важно.

В последнее время на телевидении и в газетах появилось много предложений, способных якобы вылечить от бли-

зорокости и навсегда вернуть прежнюю остроту зрения. Однако сделать это с помощью таблеток, биологических добавок, очков и упражнений для глаз, к сожалению, невозможно. Глаз — это оптическая система, поломку в которой нельзя устранить лекарствами.

Зрение можно нормализовать только с помощью очков, контактных линз или же оперативным путем.

Полезно проводить **тренировку глазных мышц** с помощью лазерной стимуляции, видеокомпьютерной коррекции, курсов глазной гимнастики. Все это помогает зрению оставаться на прежнем уровне, предупреждает ухудшения. Плавание, массаж, контрастный душ также оказывают положительное воздействие.

### **Пища для глаз**

**Важно полноценно питаться:** известно, что для профилактики и лечения близорукости обязательно нужны витамины, особенно витамин А и витамины группы В.

Прежде всего для глаз полезна **черника**. Эти ягоды можно есть как в свежем, так и в сушеном и в замороженном виде. Подойдут черничное варенье, сироп из черники.

Не стоит забывать про **морковь**. Но есть ее надо со сметаной или с оливковым маслом. Бета-каротин и витамин А, содержащийся в моркови, расщепляется только при взаимодействии с жирами.

Также для глаз полезны **петрушка, зеленый лук, укроп, салат**. Рекомендуется употре-

блять печень трески, так как в ней содержится большое количество витамина А.

Прекрасно помогают **отвар и настойка шиповника, клюквы**. Но на первом месте по содержанию витамина А стоит **рыбий жир**. Регулярное употребление в пищу рыбьего жира не только благоприятно сказывается на здоровье глаз, но также способствует росту и укреплению ногтей, волос, повышает иммунитет.

*Ольга СОРОКИНА,  
кандидат медицинских наук.*

## Моргайте чаще!

При близорукости восстановить зрение поможет несложная гимнастика.

1. Первое упражнение предусматривает быстрое моргание в течение шестидесяти секунд. После этого сделайте небольшой перерыв и повторите упражнение еще раз.

2. Сядьте и крепко зажмурьте глаза на 3–5 се-

кунд. После этого такое же количество времени подержите глаза открытыми, затем начните все с самого начала. Сделайте 6–8 таких упражнений.

3. Встаньте, вытяните вперед руку и посмотрите на кончик пальца, который должен быть расположен по средней линии лица. Не отводя глаз от пальца, начните медлен-

но приближать его. Смотрите на палец до тех пор, пока он не начнет двоиться. И так 6—8 раз.

4. Тремя пальцами правой и левой руки легко нажмите на верхнее веко обоих глаз, подержите их так 1—2 секунды, затем руки уберите. Прodelайте упражнение 3—4 раза.

5. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, головой при этом не двигайте. Повторите упражнение 8—12 раз.

6. Сделайте глазами медленные круговые движения сначала в одном, затем в другом направлении. И так 4—6 раз.

7. Отведите руку в правую сторону, после чего не спеша передвигайте палец полусогнутой руки справа налево. Следите за тем, чтобы все это время голова оставалась в покое. Прodelайте упражнение 10—12 раз.

*Н. ВАСИЛЬЕВА,  
Пермская область.*

## **Дальнозоркость**

# **Все видится на расстоянии...**

*У меня обнаружили дальнозоркость, но очки я носить не хочу, боюсь, что от них еще больше ухудшится зрение. Мне трудно рассмотреть мелкие предметы вблизи, но вдаль я вижу хорошо.*

*Н. САМОХВАЛОВА,  
п. Красные Баки Нижегородской области.*

**Дальнозоркость** (гиперметропия) — нарушение зрения вблизи. У дальнозоркого человека при взгляде вдаль лучи уходят за сетчатку, поэтому изображение получает-

ся недостаточно четким. Для того чтобы они собрались на сетчатке, необходимо усилить преломление, что достигается за счет глазных мышц.

При работе вблизи у дальнорядного человека мышцы глаза вынуждены изменять кривизну хрусталика и на близкое расстояние, и на дальнее. Глаза быстро утомляются, что приводит к характерным симптомам: пациенты жалуются на недомогание и тяжесть в глазах, которая заметно усиливается к вечеру. Также может разболеться голова. У некоторых развивается хронический конъюнктивит: глаза у таких людей всегда выглядят покрасневшими, усталыми.

После подбора специалистами правильных очков все жалобы у пациентов проходят.

При дальнозоркости выписывают очки с собирающими стеклами, со знаком плюс.

Причиной ухудшения зрения также может быть **старческая дальнозоркость**, или, по научному, пресбиопия. Пресбиопия — нарушение зрения, связанное с постепенным, прогрессивным и необратимым изменением возможности глаза фокусировать изображение предмета на близком и среднем расстоянии. Вот, например, почему пожилые люди, читая, вынуждены отодвигать книгу от глаз. Иными словами, старческая дальнозоркость не является заболеванием или рефракционным дефектом зрения, это физиологический процесс, который связан со старением глаза.

Ольга СОРОКИНА,  
кандидат медицинских наук.



### ФИТОаптечка

*При ухудшении зрения и развитии дальнозоркости 2 ст. ложки вероники лекарственной с вечера кладут в термос и заливают 2 стаканами кипятка. Утром процеживают и принимают по 100 г 4 раза в день.*

## Посадите бархатцы

При старческой дальнозоркости надо взять в равных частях **очанку, репешок, листья подорожника и земляники, цветы календулы, василек синий**. Все травы хорошо измельчить. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды и кипятить 5 минут, затем процедить и пить по полстакана 3—4 раза в день до еды.

Для того чтобы в преклонном возрасте не носить очки, надо посадить **бархатцы**. По осени цветы от корней и до верхушек измельчите и высушите. Бархатцы препятствует разрушению сетчатки гла-

за, их хорошо употреблять в салатах, супах, добавлять в чай.

Пейте без ограничения настой из бархатцев (щепотка цветов на стакан кипятка), можно его закапывать по 2—3 капли в глаза.

И еще: не мойте глаза теплой водой, применяйте для этих целей прохладную. 15—20 раз опустите глаза в прохладный эликсир, он укрепит мышцы, и зрение еще долго буду радовать вас четкостью.

*М. ШАЙД,  
Кострома.*

## Зарядка для глазных мышц

При пресбиопии рекомендуется выполнять гимнастику для тренировки способности глаза фокусироваться на разных расстояниях.

◆ Ежедневно читайте мелкий шрифт и при хорошем, и при

тусклом освещении. По возможности читайте без очков.

◆ Перемещайте во время чтения взгляд по белым полоскам под строками букв. Этот же способ считается эффективной профилакти-

кой пресбиопии, если ее проводить ежедневно, начиная с 35 лет.

◆ Попеременно смотрите то на однородные поверхности (например, стены, небо), то читайте мелкий шрифт. По-

лезно наблюдать за летящими птицами, плывущими облаками и т. п.

◆ Сократите потребление сладких и жирных блюд, увеличив долю горьких на вкус свежих овощей.



## Полезный совет

Многие болезни можно с успехом вылечить, если начать это делать на ранних стадиях. Так, например, после 55 лет нужно дважды в год ходить на профилактический осмотр к офтальмологу. Именно в этот период возрастает риск развития катаракты.

*Е. ЮДИНА,  
Нижний Новгород.*

## Держите взгляд

◆ Несколько раз переведите взгляд с предмета, расположенного близко, на предмет, который находится на значительном удалении. При этом необходимо четко фиксировать взглядом как первый, так и второй предметы. Упражнение нужно выполнять не торопясь.

◆ Рассматривание предметов с близкого расстояния (напри-

мер, чтение, занятие за компьютером, работа с мелкими деталями) совмещают с короткими перерывами каждые 20—30 минут.

Во время этих перерывов советуют подходить к окну и рассматривать различно удаленные предметы. Начинать можно с ручки на окне или оконной рамы, затем приглядеться к чему-либо за окном.

При этом взгляд фиксируют по очереди на различных предметах, постепенно увеличивая расстояние.

На максимально удаленном предмете взгляд задерживают на несколько секунд, а затем, плавно переходя с одного элемента на другой, переводят глаза к оконной раме.

◆ Указательный палец левой руки располагают на расстоя-

нии 20 см от глаз, правой руки — на расстоянии 40 см. Пальцы должны быть на одной линии. Перемещают взгляд с кончика дальнего пальца на кончик ближнего и обратно, при этом взгляд фиксируют на каждом пальце, так чтобы второй палец казался размытым, раздвоенным.

*С. ГОРОВИКОВ,  
Нижний Новгород.*

## Поможет настойка лимонника

◆ При дальнозоркости потребуются 5 ст. ложек плодов лимонника китайского и 500 мл чистого спирта.

Плоды хорошо измельчают, заливают спиртом, ставят на 10 дней в темное место, но не в холодильник, при этом взбалтывают не реже 1 раза в сутки. Затем массу процеживают, плоды отжимают.

Принимают настойку 1–2 раза в день перед едой по 20 капель, растворяя в воде.

◆ 2 ст. ложки измельченных

корней аира болотного заливают 250 мл водки и настаивают в течение 8 суток.

Принимают полученную настойку 3 раза в день по 20 капель перед едой.

От настоек лимонника и аира болотного нужно отказаться при заболеваниях желудка, бессоннице, болезни сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемии и артериальной гипертонии.

*Ю. АНТИПОВ,  
Смоленск.*

## Цитрусовый эликсир

Хотите одолеть дальность? Тогда налегайте на цитрусовые соки, если не страдаете аллергией.

Выжмите сок из 2 средних лимонов, 1 апельсина и 3 грейпфрутов. Все как следует смешайте и добавьте 1 л воды. Принимайте по полстакана сокового напитка перед

каждым приемом пищи, но не больше 2 стаканов в сутки.

Такой сок очень полезен для глаз и организма в целом. Хранится напиток в холодильнике — в тепле он быстро теряет свои полезные свойства.

С. МАКСИМОВА,  
Новосибирск.

## Без окулиста не обойтись

*У меня всю жизнь было идеальное зрение, несмотря на то что я давно работаю с микроскопом. Но вот недавно стала замечать: мне становится трудно различать вблизи предметы, книжку читаю, держа на расстоянии. Видимо, зрение стало портиться. Мне 45 лет. Обязательно ли идти к врачу-окулисту, ведь очки я могу подобрать самостоятельно в «Оптике»?*

Н. БЛАГОЛЕПОВА,  
Казань, Татарстан.

С возрастом у многих людей наступает небольшая дальность, то есть видеть вблизи они начинают хуже, при этом зрение вдаль не нарушается. Однако окулисту надо показаться обязательно: толь-

ко врач может грамотно определить остроту зрения и выписать подходящие очки. Одновременно он оценит состояние вашего глазного дна, что очень важно для уже немолодого человека.

## 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!**

Саженцы 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-вишнёвых 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 чётко и разборчиво.

Наш адрес: **454080, г.Челябинск, проспект Ленина, 64,**  
**Научно-производственное объединение «Сад и огород».**

**Телефон 8 (35254) 7-77-77 (многоканальный)**

ООО «Агрофирма НПО Сад и огород». ОГРН 1087430000866. Реклама.

## Идти к врачу или само пройдет?

*Когда неожиданно проявляется какой-нибудь болезненный симптом, человек может растеряться. Как быть — бежать к врачу или подождать, пока само пройдет? Принять верное решение иногда бывает очень трудно. Ведущие американские врачи собрали наиболее частые жалобы своих пациентов, обобщили их и дали рекомендации, в каких случаях можно ограничиться успокаивающими мерами или самопомощью, а в каких надо немедленно обратиться к врачу.*

### **Сильная головная боль**

Изнурительные заботы, интенсивная мыслительная

работа, изменения погоды могут быть причиной сильной головной боли.

**Срочная медицинская помощь не требуется:**

◆ если головную боль легко объяснить раздражением, переутомлением, подавленностью.

Примите теплую ванну и расслабьтесь, а если это не поможет, придется выпить болеутоляющее средство — таблетку парацетамола (панадол) или аскофена. Иногда приступ головной боли возникает и от голода. Если вы с утра ничего не ели, достаточно поесть, чтобы боль отпустила.

Однако при некоторых сочетаниях симптомов помощь врача бывает необходима.

**Обратитесь к врачу:**

◆ если у вас появилась тошнота, если вы видите ореол вокруг предметов, если перед глазами возникают вспышки, если свет вызывает усилие головной боли, если перед приступом головной боли вы долго напрягали зрение у монитора компьютера (в этих случаях головная боль носит более определенный характер и может свидетельствовать о мигрени или проблемах со зрением).

**Немедленно обратитесь к врачу:**

◆ если вам 50 лет или больше и головная боль у вас носит упорный характер (это возможный симптом микроинсульта или опухоли мозга).

**Вызовите «скорую помощь»:**

◆ если сильная головная боль сопровождается слабостью или онемением в отдельных частях тела, если перед глазами возникает пелена, если вам трудно глотать и говорить (это, возможно, симптомы или предвестники инсульта);

◆ если головная боль стала острой, нестерпимой (это возможный признак разрыва кровеносного сосуда в мозге и внутримозгового кровоизлияния);

◆ если сильная головная боль сопровождается скованностью затылочных мышц, ознобом (это возможный признак менингита).

**Головокружение при вставании**

Если утром, вставая с постели, вы почувствовали голо-

вокружение, это может быть связано с повышенным или пониженным артериальным давлением (приступ гипотонии), с анемией, с приступом стенокардии, с обезвоживанием организма или истощением. Кроме того, головокружение может быть признаком внутреннего кровотечения (например, при язвенной болезни желудка) или беременности.

#### **Обратитесь к врачу:**

- ◆ если головокружение при вставании повторяется и само быстро не проходит;
- ◆ если вы страдаете язвенной болезнью желудка.

### **Ухудшение зрения**

С возрастом у многих людей развивается дальнозоркость. Если вам стало трудно читать газету с мелким шрифтом, как бы далеко вы ни отодвигали ее от глаз, надо проверить зрение. Скорее всего, вам потребуются очки для чтения.

Кроме дальнозоркости могут возникнуть и другие, более серьезные проблемы со зрением.

#### **Обратитесь к окулисту:**

- ◆ если вы стали плохо видеть и близкие, и удаленные предметы, причем зрение не удастся скорректировать очками (возможно, это признак начинающейся катаракты);
- ◆ если зрение внезапно становится затуманенным или вообще на время пропадает (это может быть признаком спазма или закупорки сосуда тромбом или отслоения сетчатки);
- ◆ если зрение нарушается в одном глазу (это может быть признаком катаракты, глаукомы или другой глазной болезни).

### **Покраснение глаз**

Склера может покраснеть, если в глаз попала соринка или вы подвержены аллергии. Но этим не исчерпываются причины покраснения глаз.

#### **Срочная медицинская помощь не требуется:**

- ◆ если покраснение склеры само прошло наутро (скорее всего, это было незначительное раздражение глаз).

**Обратиться к окулисту:**

- ◆ если глаз остается красным и в нем ощущается боль (возможно, это признак глаукомы);
- ◆ если глаза чешутся и слезятся (возможно, это конъюнктивит);
- ◆ если наряду с покраснением глаз ухудшается зрение

(это может быть конъюнктивит или кровоизлияние в глазном сосудике);

- ◆ если глаз покраснел под контактной линзой (возможно, у вас на роговице появилась царапина — это может привести к длительному ухудшению зрения).

© «Будь здоров!»

## **Астигматизм**

# **Страдания роговицы**

*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. Хрусталиковый астиг-

матизм 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 различными изменениями роговицы. Самая частая причина астигматизма — это кератоконус.

**Кератоконус** — заболевание глаза, при котором начинается дистрофия роговицы. Причины этого заболевания до сих пор неизвестны. Кератоконус развивается и приносит тяжелые последствия медленно, обычно в течение нескольких лет. Но если больной вовремя обратился за помощью, то врачи приостановят развитие болезни.

## Как проявляется?

Поскольку астигматизм — врожденное заболевание,

то проявить себя оно может в любом возрасте, совсем не обязательно в детстве. И все-таки чаще астигматизм выявляют у детей второго года 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 решился 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 своевременная диагностика.

Существуют три 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:

кератотомия (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 опе-

рации у больного полностью восстанавливается зрение. Никаких ограничений в послеоперационный период не существует. Можно вести активный образ жизни.

## ***Терапия овощными соками***

Во время лечения астигматизма советуют регулярно пить смеси овощных соков.

◆ Берут 3 части морковного, 1 часть свекольного и 1 часть огуречного соков. Выпивают пол-литра полученной смеси в несколько приемов в течение дня.

◆ Берут 7 частей морковного и 5 частей сельдерейного соков, 2 части сока эндивия и 2 части сока петрушки. Выпивают пол-литра полученной смеси в несколько приемов в течение дня.

◆ Берут 2 части морковного сока и 1 часть сока шпината. Выпивают пол-литра полученной смеси в несколько приемов в течение дня.

*З. НОСКОВА,  
Киров.*

## **Это важно знать!**

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).

Особенно опасно 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 «ле- вылечивается только у детей нивым глазом»). Амблиопия до 15 лет.



## Полезный совет

Я слышала, что при астигматизме советуют ежедневно в течение 3 месяцев пить навар из 100 г бараньей печени.

Кроме того, печень нужно съедать натощак утром или перед обедом. Баранью печень можно заменить говяжьей, но результат лечения будет слабее.

*В. МАЙКОВА,  
Вологда.*

## Да будет свет!

◆ При астигматизме 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 света к слабо-

му. 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.

◆ Полезны общеукрепляющие мероприятия (плавание, массаж, контрастный душ и так далее).

◆ Немаловажную роль играет полноценное питание. При

однообразном меню световая чувствительность глаза вдвое ниже, чем при разнообразном смешанном питании.

◆ 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.

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

Регулярно посещайте врача-офтальмолога и выполняйте его рекомендации.

## ***Как укрепить глаза***

Для укрепления глазных мышц при астигматизме рекомендуется поворачивать глазные яблоки вверх, вниз и в стороны по 30 раз ежедневно.

Также нужно регулярно при умывании набирать в пригоршник холодную воду и осторожно «ударять» ею по глазам.

Для увеличения циркуляции крови осуществляют по 40 «ударов».

## **Почему изображение ДВОИТСЯ**

*Недавно я стала замечать, что изображение двоится, если я смотрю одним глазом, закрыв другой. Что это может быть и надо ли обращаться к врачу?*

*Л. КИСЕЛЕВА,  
Воронеж.*

Скорее всего, «двоение в одном глазу» связано с астигматизмом (недостатком оптической системы, или прелом-

ляющей способности глаза). Если астигматизм небольшой и зрение двумя глазами хорошее — ничего предпринимать не надо. Если же зрение снижено значительно, то нужно подбирать очки, контактные

линзы или делать операцию.

Однако существуют некоторые заболевания, которые сопровождаются подобными жалобами, поэтому обязательно нужно сходить на прием к окулисту.

## *Куриная слепота*

# Выход есть — больше витаминов!

**Куриная слепота**, или **гемералопия**, — это нарушение сумеречного и ночного зрения, когда днем человек видит хорошо, а в сумерках все предметы воспринимает словно в густом тумане.

Куриная слепота может быть как **приобретенной**, так и **врожденной**. Врожденная, генетическая или хроническая болезнь плохо поддается лечению.

Приобретенная куриная слепота чаще всего возникает из-за дефицита витаминов в пище — прежде всего вита-

минов А (ретинол), В<sub>2</sub>, РР. Так, например, витамин А либо не поступает в организм, что говорит о неполноценном питании, либо не всасывается вследствие каких-то эндогенных причин. Нарушения всасывания витамина происходит при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, хроническом алкоголизме и курении. Также к нехватке витамина А приводят эндокринные заболевания, гепатит, СПИД, сниженный иммунитет.

Несмотря на то что куриная слепота не способствует обострению или потере зрения, она существенно осложняет жизнь людей. Особенно от недуга страдают те, чья профессия напрямую зависит от внимательности, например, водители, машинисты, летчики, диспетчеры, строители и т. д.

Пациентов с гемералопией направляют на обследование, на консультацию к специалистам разных профилей, врачи определяют уровень ретинола, каротина и витамина А в крови. Если концентрация этих витаминов снижена, назначается определенное лечение.

**Подход к лечению куриной слепоты простой** — в первую

очередь назначают **витаминную диету**. В рацион питания должны входить такие продукты, как говяжья, телячья и свиная печень, морковь, свекла, капуста, тыква, петрушка, укроп, шпинат, рыба, бобовые и т. д. Также назначаются лекарственные препараты с высоким содержанием необходимых витаминов.

Если куриная слепота развилась из-за нарушения питания, то с помощью диеты ее можно вылечить. Однако при некоторых хронических заболеваниях восстановить здоровье почти невозможно, например, при хроническом алкоголизме, циррозе печени, СПИДе, некоторых эндокринных заболеваниях и т. д.



## Полезный совет

Предлагаю читателям рецепт, который помог моему отцу избавиться от куриной слепоты (расстройства сумеречного зрения).

Отец был участником Великой Отечественной войны, сейчас, к сожалению, его уже нет в живых. Помню, что он рассказывал, как во время войны с Японией многие солдаты (и он

в том числе) заболели куриной слепотой. Вернула им зрение заячья печенка, которую они варили, а потом держали над ее паром лицо. После трех таких процедур болезнь отступила.

Может, кому-нибудь и пригодится этот рецепт, кстати, заячью печенку можно заменить кроличьей.

*Т. АРТЕМОВА,  
г. Серпухов Московской области.*

## ■ Кстати

**Симптомы куриной слепоты могут наблюдаться у людей, которые длительное время сидят за компьютером. Однако это ложная куриная слепота, обусловленная спазмом зрительных мышц, то есть усталостью глаз.**

## *Попробуйте луковый сок*

Поделюсь с читателями рецептом, испытанным на себе.

Для улучшения зрения измельчите лук, посыпьте его сахаром или полейте медом и поставьте в теплое место на несколько часов.

Принимайте образовавшийся луковый сок по 1 ст. ложке 3 раза в день, заедая таким же количеством меда.

*Н. АЛЕКСАНДРОВА,  
Москва.*

## **Гранат-врачеватель**

Издревле люди применяли гранат для лечения различных недугов. Рецепты передавались из поколения в поколение, но тем не менее до сих пор открываются новые

целебные свойства этого растения.

При куриной слепоте пьют по 100 мл гранатового сока в день. Это процедура активизирует обмен веществ и питание глаз, предохраняет от помутнения хрусталика.

Однако нужно помнить, что гранатовый сок имеет ряд противопоказаний. Его нельзя применять при хронических

запорах, геморрое, гастрите с повышенной кислотностью, подагре.

Кроме того, гранатовый сок пьют небольшими глотками залпом или через соломинку, но лучше после приема просто прополоскать рот водой, чтобы избежать повреждения зубной эмали.

*Д. СААКЯН,  
Ереван, Армения.*

## Профилактика куриной слепоты

◆ Страдающим от куриной слепоты необходимо уделять особое внимание **освещению рабочего помещения**. Свет должен падать сбоку и слева от стола. На окнах лучше всего повесить не обычные шторы, а рулонные. Рулонные шторы или жалюзи создают рассеянное освещение, но не полное затемнение, также препятствуют появлению бликов на экране монитора, тем самым избавляя глаза от перенапряжения.

◆ Известно, что **включенные компьютеры сушат воздух**, а это негативно отражается на слизистой глаз. Поэтому для увлажнения воздуха **разведите комнатные растения**: хлорофитум, герань, фиалки. Также во время работы периодически проветривайте помещение.

◆ **Откажитесь от флуоресцентных ламп**. После 60 лет многие люди замечают, что они видят лучше при увеличении мощности ламп с нитью

накаливания (желтый свет), нежели при использовании флуоресцентных источников света.

◆ Если у вас отмечается легкая степень близорукости и вам не обязательно надевать очки на длительное время, старайтесь носить их хотя бы после захода солнца.

◆ **Устраните влияние отраженных лучей.** Оптик или окулист может покрыть ваши очки специальным составом, чтобы они отражали часть лучей и вы могли лучше видеть.

◆ **Остерегайтесь слепящего света фар.** Управление автомобилем после захода солнца предъявляет повышенные требования к водителям, особенно при большом потоке встречных машин с зажженными фарами. Как правило, люди стараются избежать слепящего действия фар за счет использования периферического зрения.

Периферическое зрение и боковое зрение — слова, обозначающие одно и то же. Для того чтобы понять, что такое

периферическое зрение, сделаем несложный опыт. Поместите указательный палец прямо перед собой на удобное для вас расстояние (примерно 25—30 см) и пристально на него посмотрите. Вы, конечно же, увидите свой палец — ясно и отчетливо, поскольку сфокусировали на нем взгляд.

Но видите ли вы только свой палец? Посмотрите снова и заметите (правда, не так отчетливо) множество предметов по обеим сторонам пальца. Не смещайте взгляд, продолжайте фокусировать его на пальце и все равно вы сможете увидеть, хотя и не так ясно, множество предметов выше и ниже, слева и справа от зоны ясного видения.

Все, что видится кроме пальца, фотографируется вашим периферическим зрением, или, другими словами, все менее четкие изображения предметов, которые мы получаем со всех сторон пальца, являются периферическими изображениями.

## Глава II

# **Виножник — воспаление**

### **Ячмень**

## **Гигиена остановит инфекцию**

Ячмень — это острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы края век; вызывается обычно стафилококковой инфекцией.

Острое начало болезни и ее быстрое разрешение позволяют отличить недуг от халazia, блефарита, конъюнктивита.

**Симптомы и течение.** На крае век появляется резко болезненная припухлость, сопровождающаяся отеком и гиперемией (переполнением кровью сосудов) как кожи века, так и конъюнктивы — тонкой прозрачной ткани, покрывающей глаза снаружи (главная функция конъюнктивы состоит в отделении слез-

ной жидкости, которая смачивает и смазывает глаз).

На 2—3-й день формируется гнойная головка желтоватого цвета. Через 3—4 дня ячмень прорывается, выделяют гной и частицы омертвевшей ткани.

При множественных ячменях недуг сопровождается головной болью, температурой.

**Лечение.** В первые дни заболевания рекомендуют смазывать кожу век раствором йода, бриллиантовой зелени, 70%-ным спиртом.

Затем 3 раза в день по назначению врача в глаз закапывают 20—30%-ный раствор сульфацила натрия (альбуцид), 10%-ный раствор сульфацилпиридазина-натрия, 1%-ный раствор пенициллина, 1%-ный раствор эритромицина, 0,1%-ный раствор дексаметазона, 0,3%-ный раствор преднизолона, 1%-ную эмульсию гидрокортизона (растворы сульфаниламидов или антибиотиков обязательны). Закладывают за веко мази сульфаниламидов, анти-

биотиков, 1 %-ную желтую ртутную мазь.

Используют сухое тепло (горячее вареное яйцо, завернутое в полотенце, синюю лампу с рефлектором), УВЧ. При повышении температуры врач прописывает прием внутрь сульфаниламидов, антибиотиков.

Постоянному возникновению ячменей способствуют заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, анемии. В этих случаях рекомендуется аутогемотерапия (подкожное или внутримышечное введение пациенту собственной крови, взятой из вены), витаминотерапия, лечение основного заболевания.

**Профилактика.** Следование рекомендациям терапевта, соблюдение правил гигиены, тщательное мытье рук мылом, закаливание организма при хронических заболеваниях, способствующих возникновению ячменей, укрепляют защитные силы и поставят надежный заслон инфекции.



## Полезный совет

***Ячмени мучают меня с детства. Они то проходят, то снова высыпают. Можно ли избавиться от ячменя, когда он только появляется?***

О. КИСЕЛЕВА,  
Калуга.

Конечно, можно попробовать прогнать ячмень, пока еще не образовался гной.

Как только появился зуд, 3—5 раз в день аккуратно обрабатывайте это место спиртовым раствором. Ватный тампон должен быть стерильным и тонким, после каждой обработки его выбрасывайте.

Кроме того, одновременно с этой процедурой нужно принимать естественные иммуностимуляторы, к примеру, экстракт элеутерококка 3 раза в день по 40 капель.

## Все мучения позади

У моей дочки Танюшки ячмени стали появляться с 10 лет. Сначала они всегда выскакивали на одном глазу, позже стали на двух сразу. Края век были припухлые, красные, гнойничковые.

Первое, что я делала, — это припарки. Готовила свежую чайную заварку, остужала до теплого состояния, обмакивала кусочек ваты и, чуть отжав, прикладывала к

веку больного глаза. По мере остывания припарки меняла на новые. Делать эту процедуру лучше на ночь, перед сном. Можно и днем, но тогда нельзя выходить на улицу. Еще мы просто промывали глаза свежей чайной заваркой с помощью ватки, так как рукой будет больно.

Ячмени буквально преследовали девочку. Они «проклевывались» поздней осе-

нию, где-то в ноябре, и зимой. Особенно ячмени «атаковали» в ветреную погоду. Свежая чайная заварка помогала хорошо, но нужно было искать средство, способное навсегда избавить ребенка от ячменей.

Не считайте, что ячмень — пустяк, пройдет сам по себе. Это острое гнойное воспаление края век, которое проявляется припухлостью, болезненностью. Выдавливать ячмень самостоятельно нельзя, так как может произойти заражение крови, воспаление мозговой оболочки.

Кроме ваты с чайной заваркой, мы еще прикладывали к больному месту лимонные корочки (без мякоти), листочки капусты. Меняли их на свежие после того, как они нагревались.

Когда Танюшка стала студенткой, во время сессии у нее вскочили ячмени на обоих глазах. Это было мучение — надо было сдавать экзамены и зачеты, писать конспекты лекций, а тут такая напасть. Однокурсницы предла-

гали разные рецепты, давали советы.

Навсегда избавиться от ячменей дочери помогло такое средство. Нужно взять 10—15 сухих цветков календулы (ноготки), залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 30—40 минут, процедить. Применять для примочек и компрессов. Можно делать примочки и из аптечной настойки календулы, только ее нужно развести кипяченой водой в соотношении 1:10.

Делайте холодные компрессы из раствора борной кислоты, а потом горячие компрессы из льняного семени.

И еще совет такой: как только почувствуете, что появляется новый ячмень (ощущение такое, как будто что-то мешает в глазу), сразу же прикладывайте к глазу мокрую горячую салфетку или делайте согревающий компресс из слабого настоя ромашки или раствора борной кислоты.

*В. БЛАЖЕНКО,  
с. Семеновка Воронежской области.*

## Ячмень, с глаз долой!

◆ Помогают теплые компрессы из размятого отварного картофеля и листьев подорожника большого.

◆ Выжимают сок из листа алоэ древовидного и разводят его кипяченой водой в соотношении 1:10, делают примочки.

◆ Воспаленное веко в течение 2—3 дней смазывают долькой сырого чеснока, очищенного от шелухи.

◆ 1 ч. ложку семян укропа

растирают в ступке и заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения и настаивают 5 минут, затем процеживают. Смачивают в отваре ватный тампон и, отжав, прикладывают к ячменю несколько раз в день.

◆ 4—5 раз в день съедают по 5—6 сухих маленьких желтых корзинок пижмы обыкновенной, запивая водой.

*Н. ПРОХОРОВА,  
Смоленская область.*

## Пивные дрожжи прогнали ячмени

Мне хочется рассказать о том, как я избавилась от ячменной раз и навсегда. Они меня мучили с детства, можно сказать, отправляли жизнь. Любой сквозняк или промокшие ноги вызывали эту неприятную болезнь глаз, поэтому я постоянно куталась.

Ячмень я лечила настоем алоэ. Готовила такой настой: один средний лист выдержи-

вала 8 часов в стакане холодной воды, затем процеживала. С полученным средством делала примочки на глаза, по 15—20 минут. Мне это помогало, ячмени проходили быстро и были не так болезненны.

А однажды мне посоветовали полечиться пивными дрожжами. Муж через своих знакомых достал трехлитровую

банку свежих жидких пивных дрожжей. Я держала их в холодильнике, а перед приемом немного подогревала. Пила 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 век. Наверное, моему организму просто не хватало сил, чтобы справиться с болезнью, а пивные дрожжи дали дополнительное питание.

*В. КУЗНЕЦОВА,  
г. Кинешма Ивановская область.*

## Помогут теплые припарки

Народная медицина предлагает использовать для лечения ячменей следующие средства растительного происхождения.

Как только на краю века появится болезненная красноватая припухлость, надо прикладывать к глазу **мокрую горячую салфетку** или же наложить согревающий компресс из слабого раствора настоя ромашки. Сразу же надо промыть и другой глаз, так как ячмень имеет привычку быстро переходить с больного глаза на здоровый.

Периодически прикладывайте к ячменю **отвар льня-**

**ного семени** в марлевых мешочках.

Прикладывайте к глазу не очень **горячее вареное яйцо** в скорлупе (можно и очищенное). Одно и то же яйцо можно использовать несколько раз, подогревая его в горячей воде.

Сварите вкрутую яйцо, разрежьте его поперек пополам, в горячем состоянии выньте из него желток, а белок наложите на закрытый больной глаз. Держите, пока белок не остынет.

Возьмите 100 г мякиша булки или батона, смешайте с 200 мл молока, выдержи-

те в кастрюле на слабом огне 10—15 минут и добавьте в полученную массу 1 ч. ложку порошка из листьев подорожника. Делайте теплые припарки к глазам через марлевые мешочки.

**А вот старинный знахарский способ.** Приложите к глазу мякиш хлеба, поддержите его на больном месте 5—10 минут, потом отдайте собаке.

*Е. МЕШКОВЕЦ,*

*г. Сыктывкар, Республика Коми.*



## Полезный совет

Из нижнего листа алоэ выжмите сок, смочите в нем ватный диск и приложите на веко.

Нарвите соцветий пижмы, заварите и принимайте 5—6 раз в день (примерно через каждые 2 часа), а на ночь смажьте ячмень касторовым маслом.

*Т. АРТЕМОВА,*

*г. Серпухов Московской области.*

## Конъюнктивит

### Если глаза воспалились...

Утром мучает 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 раздраже-

ния, повреждения, аллергических реакций и других причин. Если его не лечить, может развиться кератит, и тогда страдает роговица, может образоваться бельмо.

Конъюнктивит очень заразен и легко передается воздушно-

капельным путем. Наиболее часто встречаются такие виды конъюнктивита, как 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 бактерии, медикаменты, шерсть животных, пыльца растений, продукты питания и другие вещества. К обычным симптомам конъюнктивита добавляются обильное слезотечение и насморк. Для успешного лечения болезни необходимо устранить аллерген, вызывающий воспалительные процессы.

Причиной **инфекционного конъюнктивита** являются 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 слизисто-гнойных выделений.

**Хронический конъюнктивит** развивается вследствие длительного раздражения конъюнктивы пылью, дымом, химическими примесями, содержащимися в воздухе. К причинам заболевания также относят: нарушения питания, обмена веществ, оттока слезистой жидкости, заболевания носа и придаточных пазух, гиповитаминоз, блефарит, мейбомит (внутренний ячмень). Хронический конъюнктивит может развиваться, если у человека плохое зрение и он не носит очки, а также при неправильном лечении острого конъюнктивита.

*Алевтина СОРОКИНА,  
офтальмолог,  
врач высшей категории.*



## Полезный совет

Для устранения неприятных ощущений и воспалительных явлений можно промывать глаза настоем семени укропа (1 ч. ложка на стакан воды).

### *Спасибо облепихе!*

Была у меня такая беда: словно песок в глаза насыпали. Я специально ездила на консультацию в Барнаул, но там ничем не помогли. Ночью спать не могла — так глаза болели.

Вот тогда я решила искать в медицинской литературе лечебное средство. И нашла! Оказалось, что нужно всего-то перед сном закапать в глаза по капле облепихового масла. Вот такое простое лечение.

Прошло уже много лет, я ежедневно делаю эту процедуру и горя не знаю. Того же желаю и вам.

З. САВИНА,  
г. Яровое Алтайского края.

### *Справка*

Для самолечения при конъюнктивите можно использовать только простые дезинфицирующие капли.

Антибактериальные глазные гели (мази), капли, пленки используются только по назначению и под контролем офтальмолога. При банальной инфекции применять их не рекомен-

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

Накладывать повязку при конъюнктивите ни в коем случае нельзя. Векам будет трудно мигать, поэтому гной начнет скапливаться в конъюн-

ктивальной полости, вместо того чтобы вытекать наружу. Под повязкой создается настоящий «инкубатор» для раз-

вития патогенной микробной флоры, которая может привести к более серьезному поражению роговицы глаза.

## Гноятся глаза?

Если гноятся глаза, нужно промыть их раствором борной кислоты, а на ночь 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 двумя стаканами кипятка, выдержать 2 часа и теплым настоем промыть гла-

за. На ночь положить на веки свежий, завернутый в марлю творог (лучше домашний).

При нагноении собрать детскую мочу, процедить ее через ватку и капать по 2—3 капли 2—3 раза в день.

Очень хорошо помогает при гноящихся 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.

Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск

Ставропольского края.



### ФИТОаптечка

*При воспалении глаз (блефарите, конъюнктивите) нужно промывать глаза разведенным соком черемши или делать примочки из настоя цветов черемухи: 1 ч. ложку цветов залить стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов.*

## Что улучшит зрение

Пчелиный мед нужно развести теплой (не выше 45 °С) кипяченой водой в соотношении 1:2 и применять в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы.

При подобном лечении хорошо употреблять мед внутрь, что оказывает общеукрепляющее действие и положительное влияние на органы зрения. При этом улучшается адаптация глаз к темноте, острота зрения, расширяется его поле.

Эффективность лечения повышается, если использовать чернику и рябину красную с медом, морковный сок

с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

При конъюнктивите можно делать примочки из настоя алтея лекарственного. Залить стаканом холодной кипяченой воды 3-4 ст. ложки измельченного корня и настоять 8 часов.

Или: залить стаканом кипятка 2 ст. ложки листьев и цветов алтея и настоять 30 минут.

Кроме того, можно прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

*З. БЕЛЯЕВА,  
г. Кузнецк*

*Пензенской области.*

## Очищение настойкой дурмана

У моей очень давней знакомой (инвалида II группы) из-за сильной черепно-мозговой травмы произошел отек мозга,

в результате ослеп один глаз. Врачи помочь не смогли.

Через полгода нас свел случай, и после общения жен-

щина согласилась на лечение настойкой дурмана (1:5). Пила она ее 1 раз в день натошак — капала 15—20 капель настойки на полстакана воды. И так лечилась месяц — это один курс.

К концу приема женщина заметила улучшение здоровья: повысилось настроение, пропала бессонница, регулярно стал работать желудочно-кишечный тракт. И наконец пошел гной, то есть отек начал выходить через ротовую и носовую полости. В результате головные боли ушли, а глаз стал снова видеть, как прежде.

Другой случай больше касается работающих людей, у которых «всё бегом». Их беспокоит ощущение песка в глазах. И в этом случае помогает настойка из дурмана (1:5), но пить ее нужно длительно.

После 1-го курса уходят мелкие проблемы, на которые многие не обращают внимания: запоры, желудочно-кишечные боли, скрип в суставах, бессонница, головные боли. А вот после 2-го курса выходит «песок», и не только

из глаз, но и через кожу. После 3-го курса наступает полное избавление от этой проблемы.

Настойку готовят из 1 части толченых семян дурмана и 5 частей 70%-ного спирта. Настаивают при комнатной температуре 20 дней (можно и больше). Затем процеживают и разливают в мелкие пузырьки.

Пить настойку дурмана нужно в зависимости от возраста и комплекции 1 раз в день натошак по 20 капель, разбавляя 0,5 стакана воды, в течение месяца (первый раз лучше принять 10—15 капель, чтобы проследить, как реагирует организм).

Ф. ТУРЦЕВА,  
Уфа, Башкортостан.

**Потомственная ведунья**

Решение личных проблем  
по фотографии и без.

Приборот. Отворот.

Снятие порчи. Защита.

Станет более 30 лет.

**Сначала — результат!**  
(конверт с обратным адресом)

603130, Н.Новгород,  
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.

[www.znaida-magija.ru](http://www.znaida-magija.ru)

Реклама

## Вредит КОНЪЮНКТИВИТ

Конъюнктивит считается инфекционным заболеванием, которое передается воздушно-капельным путем. Моя коллега, которая работала со мной в приемной, периодически страдала от этой проблемы.

Все, кто общался с ней, впоследствии тоже заболевали. Красноту вокруг глаз женщина смазывала зеленкой.

Я предлагаю лечить конъюнктивит отваром пшенной

крупы. 1 ст. ложку пшенной крупы тщательно промойте, залейте стаканом воды и варите в течение 10–15 минут. Затем дайте настояться средству 2 часа.

Процедите отвар в прокипяченную стеклянную посуду и промывайте глаза несколько раз в день (детям — после пробуждения и перед сном).

*Т. КУДРЯВЦЕВА,  
с. Оленино Тверской области.*

## Свет мой зеркальце, скажи...

Бывает так, что нас беспокоят проблемы со здоровьем, но визит к врачу мы откладываем. Недосуг, много других дел... Однако в ряде случаев посещение поликлиники откладывать нельзя. Наша «шпаргалка» подскажет вам, когда идти к врачу нужно немедленно, а когда можно и по-

дождать. Определить это вы сможете... просто поглядев на себя и на своих родственников со стороны.

**Поры на лбу, краснота под глазами** могут свидетельствовать о плохом кровоснабжении мышц сердца. Лучше обследоваться на всякий случай у терапевта и кардиолога.

**Темные круги под глазами** — признак хронического утомления, сбоев в работе почек или сердца. У детей темные круги («тени») под глазами часто указывают на аллергию.

**Отечность лица (или отечность под глазами)** — признак избыточного употребления жидкости, болезней почек или сердца, нарушения кровообращения. Если вы пьете мало жидкости, а отечность все равно сохраняется, то с визитом к врачу затягивать не стоит.

**Красные прожилки на белках глаз** — свидетельство истощения нервной системы, усталости и перегруженности.

Может встречаться также при конъюнктивите — воспалительном заболевании оболочки глаза. Нередко такие глаза бывают у людей, чрезмерно увлекающихся спиртными напитками.

**Блестящие глаза** — не обязательно симптом болезни. Блеск глаз — иногда просто эмоции. Но если блестящие глаза сочетаются с ярким румянцем, то это может быть признаком туберкулеза или диабета. Если блеск глаз сочетается с возбужденностью, пучеглазием, дрожанием рук, то нужно пройти обследование у эндокринолога.

*Ольга СОРОКИНА,  
кандидат медицинских наук.*

## **Блефарит**

# **О чем сигналият красные веки**

Несколько различных тяжело поддающихся лечению глазных заболеваний объеди-

нены в одну общую группу — блефарит. Блефарит сопровождается воспалением век,

развивающимся в ресничных краях. Среди глазных заболеваний блефариты встречаются наиболее часто и трудно поддаются лечению. Недуг обычно протекает в трех разных формах.

**Чешуйчатый, или простой, блефарит.** При этой форме края век краснеют и припухают, кожа у корней ресниц покрывается мелкими сухими чешуйками, появляется мучительный зуд в веках.

**Язвенный блефарит.** Основными симптомами блефарита этой формы являются язвы, располагающиеся по краям век. Стафилококковая инфекция, проникающая в волосяные мешочки ресниц, вызывает в них гнойное воспаление. Ресницы слипаются у основания, образуются струпы желтого цвета, удаление которых провоцирует появление язв. Рубцевание язв ведет к выпадению ресниц, неправильному их росту.

**Мейбомиевый блефарит** возникает из-за недостаточного выделения секрета слезными железами век. При раз-

витии болезни отток секрета прекращается, сами железы набухают, переполняются содержимым, которое понежноту сочится в глазную щель. Края век кажутся маслянистыми. Если на них надавить пальцем, вытекает маслянистый секрет.

Помимо секрета воспаленных желез для этой формы заболевания, как и при простом блефарите, характерно покраснение, опухание и жжение в области края века.

Мейбомиевый блефарит хоть и не опасное заболевание, однако принимает затяжное, хроническое течение с чередованием периодов выздоровления и новых приступов обострения.

**Причины возникновения блефарита** многочисленны и разнообразны: хронические конъюнктивиты, тонзиллиты, полипы и аденоиды придаточных пазух носа, кариес, заболевания желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии. Язвенный блефарит часто возникает при анемии, диатезе, обменных и эндо-

кринных нарушениях. Воспалению век способствуют также близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

**Лечение блефарита** — процесс довольно длительный, и проводить его должен только врач, при этом важно укреплять иммунитет. В первую очередь необходимо организовать правильное, сбалансированное и регулярное питание. Пища должна быть богата витаминами, микроэлементами и в то же время отличаться разнообразием.

Тем, кто однажды перенес блефарит (а особенно если приступ повторялся несколько раз), следует с особым вниманием отнестись к условиям труда, быта — избегать запыленных помещений, принять дополнительные меры по предотвращению попадания в глаза опилок, стружки, грязи, дыма.

При простом блефарите смачивают в зеленке ватную палочку (используют 1%-ный раствор) и обрабатывают край века. Иногда вместо зелени применяют **спиртовой**

**раствор календулы** (5–10%-ный) или другие дезинфицирующие растворы и мази (можно втирать желтую ртутную мазь или мазь сульфацил натрия). Если имеются чешуйки по краю века, то их предварительно удаляют.

При язвенном блефарите, помимо уже описанных процедур, необходимы определенные манипуляции по уходу за поверхностью язв. Для того чтобы мягко отделить корочки, на глаза накладывают **компресс с маслом или рыбьим жиром**. После того как корочка отпадет, обнажив язву, ее поверхность обрабатывают антисептиками (желательно 1%-ным раствором зеленки), а через 4–5 дней, когда поверхность начнет затягиваться, втирают мазь, содержащую антибиотик, или раствор сульфацил натрия.

Лечение язвенного блефарита дополняют иммуностимулирующими и общеукрепляющими процедурами. Применяют **аутогемотерапию** — вводят в ягодицы большого его

собственную кровь, взятую из вены. Используют ряд физиотерапевтических методик.

Воспаление при мейбомиевом блефарите длится долго из-за того, что отток из мейбомиевых желез затруднен. Поэтому больному назначают массаж век (ежедневный или через день) — довольно болезненную процедуру, которой предшествует местная анестезия. Для массажа используют стеклянную палочку, которую прижимают к веку с внутренней стороны, а пальцем снаружи производят нада-

вливание, выталкивая содержимое желез.

Поскольку мейбомит — заболевание сложное, обычно требуется около 20 сеансов массажа. После каждой процедуры обязательно проводят гигиену век и смазывают их антисептиком. Однако даже тщательное и вовремя проведенное лечение мейбомиевого блефарита не гарантирует полного выздоровления. К сожалению, чаще всего болезнь рецидивирует спустя несколько месяцев или даже лет.

## Прополис дарит здоровье

Оказать помощь в лечении блефарита может 5%-ная **прополисная мазь**. Для ее приготовления 5 г измельченного прополиса смешивают со 100 г вазелина и ставят (можно в ступке) на водяную баню. Затем по мере нагревания воды все ингредиенты растирают до однородной консистенции. Готовая мазь для лечения блефа-

рита должна быть похожей на смолу.

Состав наносят тонким слоем на края века, захватывая и небольшие участки кожи. Мазь действует в течение 6—8 часов, после чего ее удаляют и накладывают новый слой. Спустя 6—8 часов остатки мази удаляют и дают векам отдохнуть 8—10 часов.

Хранить мазь необходимо в темном месте и в емкостях из темного стекла. Срок хранения может составлять около 3 лет.

Если в лечении блефарита прополис использовать нельзя, готовят **раствор цветочного меда**. Для этого растворяют 30 г меда в 100 мл дистиллированной воды. Полученное средство закапывают в каждый глаз по 3 капли 2 раза в день.

Хороший эффект в лечении блефарита дает **прополисная вода**. Для ее приготовления измельчают 2—5 г сухого

прополиса и заливают 100 мл теплой кипяченой воды. В течение 15—20 минут прополис медленно размешивают.

Затем целебную воду процеживают и закапывают в глаза раз в день по 1—2 капли (перед использованием средство немного подогревают).

Во время применения прополисной воды может ощущаться жжение, которого не следует бояться. Срок хранения лекарства в холодильнике в закупоренном виде составляет около 3 суток.

*П. ЛИВАНОВА,  
Читинская область.*



## Полезный совет

Для промывания глаз, ушей и носа используют отвар грушанки: 2 ст. ложки сухого растения заливают 300—400 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают.

Применяют 3—4 раза в день за 30—60 минут до еды или через 1—1,5 часа после еды по — части от общего объема.

Стоит с осторожностью употреблять грушанку при тромбозе, повышенной вязкости крови, варикозном расширении вен, пониженном давлении.

*И. КОЗЛОВСКАЯ,  
Алтайский край.*



## ФИТОаптека

● При конъюнктивите и блефарите возьмите в одинаковом количестве зеленый крепкий и черный чай, 1 ч. ложку сухого виноградного вина (из расчета на один стакан), смешайте все ингредиенты.

Полученным средством как можно чаще промывайте глаза. Лечение блефарита нужно продолжать до полного выздоровления.

Кстати, это средство помогает при любых воспалениях глаз, включая конъюнктивит.

● Для лечения блефарита и воспаления век возьмите половину чайной ложки цветков аптечной ромашки и календулы, залейте стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 8 минут, затем процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день.

О. КУВЫКИНА, Тверь.

# Отвар для воспаленных глаз

Народная медицина предлагает свои способы лечения болезней глаз.

## При конъюнктивите

◆ Помогает примочка из отвара ромашки. Заваривают стаканом кипятка 3 ст. ложки цветков и травы ромашки, настаивают час в хорошо закрытой посуде, затем процеживают.

◆ 1 ст. ложку почек или листьев березы заливают 500 мл кипятка, кипятят 5 минут, настаивают в течение часа, а затем используют для промываний глаз.

◆ Сок коланхоэ пористого выжимают из свежих листьев и применяют наружно для лечения воспаленных век.

◆ Отвар лука репчатого используют для промывания

глаз. Отварив лук в воде, добавляют небольшое количество борной кислоты или меда. Промывают глаза полученным составом 4–5 раз в день.

### При блефарите

◆ Очанку лекарственную применяют наружно при блефаритах и ячмене. 3 ч. ложки травы очанки заваривают 2 стаканами воды и применяют в виде теплых ванночек, используя при этом специальную чашку.

◆ Розовое масло, полученное из лепестков красной розы, оказывает хороший эффект при блефаритах и других долго заживающих ранах и язвах. Маслом смазывают пораженные места 2–3 раза в день. Курс составляет 1–1,5 месяца.

При лечении можно применять внутрь отвары и настои лепестков красной розы (заваривать как чай).

*В. КОБЗЕВА,  
Саратов.*

## Вот так клевер луговой!

Я каждый год заготавливаю клевер луговой. В народе его называют по-разному: вязиль, золотушная трава, трилистник, божий хлеб и др. Собираю клевер во время цветения, выдерживаю в тени, стараясь не пересушить, так как пересушенное растение теряет свои лечебные свойства. Клевер луговой богат витаминами, дубильными веществами,

есть в нем и масла, и кислоты с минеральными солями.

Свежим соком клевера лечат аллергические заболевания глаз.

Отвар клевера можно применять наружно как болеутоляющее и смягчающее средство при некоторых заболеваниях кожи, ожогах, нарывах, при болезнях глаз и ушей. Для этого берут 2 ст. ложки

измельченного растения на стакан кипятка и держат на водяной бане минут 15–20. Остужают, процеживают и употребляют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Н. ПАВЛОВА,  
Вологодская область.

## Точечный массаж

Если вы страдаете от блефарита, найдите две точки, расположенные выше середины бровей (на ширину большого пальца) и еще две точки на висках ниже конца бровей (в окологлазных впадинах). Точки на висках массируйте, слегка нажимая, точки над бровями, наоборот, надавливая сильно, до боли.

## Кератит

# Когда не хочется плакать, но плачешь...

*Чаще всего к врачам-офтальмологам обращаются пациенты с инфекционными воспалительными заболеваниями глаз. Многие только на приеме узнают о таком грозном заболевании, как кератит (воспаление роговой оболочки глаза).*

Откуда берется эта болезнь и как от нее избавиться, рассказывает врач-офтальмолог  
**Валентина Михайловна КУРАКИНА.**

— Известно, что почти все люди инфицированы вирусом герпеса, который является одной из причин воз-

**никновения кератита. Значит, кератитом может заболеть практически любой?**

— Действительно, 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.

**— Аллергией сейчас страдают многие из нас. Может**

**ли повышенная чувствительность к каким-то веществам привести к воспалению роговой оболочки глаза?**

— Сами аллергические проявления не ведут к помутнению роговицы. Но если на фоне аллергического конъюнктивита случается какая-то мельчайшая травма или трещина роговицы, то это может способствовать развитию кератита.

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 развиться гнойный кератит.

**— Влияют ли сопутствующие заболевания (близорукость, дальнозоркость, астигматизм) на возникновение кератита?**

— При высокой близорукости может развиваться кератоконус, а в дальнейшем трофический кератит. Роговица представляет собой прозрачную бессосудистую ткань, пи-

тание 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.

**— У тех, кто носит линзы, часто воспаляются глаза. Почему это происходит?**

— 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.

Вызвать кератит может инородное тело (даже микро-

скопическая пылинка) между линзой и глазом. При появлении чувства дискомфорта нужно немедленно снять линзу, промыть ее и сам глаз.

**— Кроме снижения зрения, к каким еще осложнениям может привести кератит?**

— 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.

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

Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу-окулисту.

**— А как лечат кератит?**

— Вначале нужно определить источник заражения, какой возбудитель вызвал воспаление. Для этого проводят лабораторные исследова-

быть самые разнообразные: инфекционные, травматические, грибковые, аллергические. Нередко нитчатый кератит является осложнением каких-либо хронических заболеваний, сильного снижения иммунитета.

**Симптомы болезни выражены остро:** зуд и воспаление в глазах, светобоязнь, в конъюнктивном мешке появляется своеобразное нитчатое отделяемое. Роговая оболочка поражается обычно в нижней половине, возникают инфильтраты (скопления в тканях организма клеточных элементов с примесью крови и лимфы), эрозии и точечные помутнения. Зрение при этом не страдает. Одновременно поражаются слюнные железы, а также оболочка дыхательных путей.

**При отсутствии лечения** со временем в роговицу начинают врастать сосуды и она теряет прозрачность. Зрение резко снижается, вплоть до слепоты.

**Чтобы правильно определить тактику лечения,** нужно

провести микробиологические исследования. Соскоб с роговицы делают под местной анестезией тонким металлическим шпателем, лезвием.

**Лечение кератита является комплексным и зависит от причины заболевания.** В основном применяются глазные капли, мази, гели. Для снятия симптомов болезни используют 4 %-ный раствор тауфона, 0,01 %-ный раствор цитраля, кортикостероиды (суспензии кортизона, гидрокортизона, растворы преднизолона, дексаметазона).

**В качестве витаминной терапии** применяют для закапывания раствор рибофлавина с аскорбиновой кислотой и глюкозой, закладывание за веко эмульсии синтомицина, геля солкосерила, тиаминовой мази, орошение глаз 2—3 раза в день раствором натрия хлорида.

**Для смягчения сухости глаз** хорошо помогают препараты искусственной слезы, масло облепихи.

**Помимо местной терапии необходимо укреплять имму-**

**нитет:** внутрь или внутримышечно витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, РР. Также стоит получить консультацию иммунолога и аллерголога.

**Профилактика кератита** — это защита глаз от инфек-

ций и травмирования. При строительных и ремонтных работах необходимо надевать специальные защитные очки, при использовании контактных линз тщательно соблюдать правила гигиены.



### ФИТОаптечка

● Облепиховое масло благотворно действует при кератите — быстро снимает боль и освобождает от светобоязни. В первые дни закапывают по 1–2 капли каждый час, а затем через три часа. Даже в запущенных случаях достигается положительный эффект.

У больных с ожогами облепиховое масло значительно повышает остроту зрения.

● Сок травы чистотела большого отжимают, затем смешивают в соотношении 1:3 с водным экстрактом прополиса. Полученное средство закапывают на ночь в глаза по 2–3 капли при нагноении, сопровождающемся формированием бельма.

Если появляется раздражение, пощипывание, то в приготовленные капли советуют добавить еще немного водного экстракта прополиса.

В. АРДОВА, Амурская область.

## Как ставится диагноз?

Комплексная диагностика воспалительных заболеваний глаз включает шесть само-

стоятельных исследований:

◆ проводятся исследования на аллергены, чтобы выявить

у пациента повышенную чувствительность к тем или иным веществам;

◆ исследуется бактериальная флора, для определения возбудителя (у больного берут мазок);

◆ такой же анализ делается для выявления возможной вирусной инфекции;

◆ проводится грибковый тест,

который устанавливает наличие патогенных грибов, вызывающих микозы;

◆ делается проверка на демодекоз, то есть инфицирование глаза паразитарным клещом демодексом;

◆ проводится хламидийный анализ на соответствующую микробактериальную инфекцию.

## Примочки из глины

При кератите полезно на затылок, лоб и глаза попеременно накладывать глиняные примочки. Примочки делают так: выкладывают на салфетку слой глины толщиной 2—3 см (масса должна быть густой, гладкой и плотной, иначе будет растекаться). Про-

цедура длится 1,5 часа. Место для компресса предварительно протирают мокрой салфеткой.

На веки же ставят компрессы из глиняной воды. Как правило, необходимо 2—3 примочки в день для удаления раздражения с глаза.

## Помогла «хлебная роса»

◆ При кератите и бельме на свежесвеженном ржаном хлебе делают углубление, плотно поставив на него стакан вверх дном. Образующи-

ся на стенках стакана капли собирают и ежедневно закапывают в глаза.

◆ Срезают пару крупных листьев алоэ (растению должно

быть не менее 3 лет), заворачивают в бумагу и убирают в холодильник на 7—10 дней. Затем сок отжимают, процеживают и сливают в стеклянный пузырек, добавив 1 крупинку (с пшеничное зерно) мумие.

Полученное средство раз в сутки закапывают по 1 капле в оба глаза. Со второго месяца лечения можно использовать один чистый сок, без мумие.

С. ИЛЮХИНА,

г. Кузнецк Пензенской области.

## Бельмо

# Туман перед глазами

**Бельмо** — это помутнение роговицы, вызванное ее рубцовыми изменениями. Причиной образования бельма являются трахома, кератит, травмы (ранения, химические и термические ожоги), оперативные вмешательства на глазу. Встречаются и врожденные помутнения роговицы, обусловленные внутриутробным воспалительным процессом.

Внешне бельмо представляет собой поверхностные, серовато-беловатые очаги помутнения на роговице глаза. Размеры и форма таких очагов различны. В зависимости от размещения и плотности по-

мутнение может никак не отразиться на зрении либо резко снизить его, особенно при центральном расположении бельма.

### Симптомы заболевания:

- косметический дефект глаза;
- ощущение «тумана» перед глазами;
- выпадение полей зрения;
- снижение остроты зрения;
- слепота на один глаз.

**Лечение.** Незначительные помутнения роговицы (облачко) не требуют лечения, однако если речь идет о пятнах роговицы и собственно бельме,

назначают оперативное вмешательство.

В таких случаях применяют **кератопластику** — пересадку роговицы, во время которой хирург сначала удаляет ее поврежденную часть, затем удаленная ткань заменяется соизмеримой частью здоровой донорской роговицы.

Донорская ткань подшивается к оставшейся периферической части собственной роговицы пациента с помощью тончайших синтетических ниток, гораздо тоньше человеческого волоса.

При завершении кератопластики хирург проверяет равномерность пришивания роговицы, чтобы вновь «созданная» роговичная линза была максимально ровной и ее поверхность не отличалась от правильной сферы. Специальный инструмент — кератоскоп — позволяет оценить форму новой роговицы.

В конце операции пациенту делают небольшую инъекцию под конъюнктиву оперированного глаза для защиты

от инфекции и избыточного воспаления. После чего глаз закрывается мягкой повязкой на срок от 1 до 4—5 недель.

После сквозной кератопластики глаз необходимо оберегать от любого внешнего давления, включая незначительные прикосновения. Для снятия болей, с целью быстрого заживления, предупреждения послеоперационных осложнений, в частности реакции отторжения донорской ткани, врачи назначают различные капли, гели и мази.

После операции в течение нескольких месяцев будет сохраняться опасность расхождения швов. Поэтому необходимо особенно бережно относиться к глазу, остерегаясь травм и тяжелой физической работы. Швы удаляются спустя 8—12 месяцев.

Кератопластика чаще всего позволяет добиться восстановления зрения даже при плотных обширных помутнениях.

Однако нужно учитывать, что в некоторых случаях возможны послеоперационные осложнения: существует риск кровотечения, присоединения инфекции, разрыва швов, осложнений вследствие наркоза. Поскольку во время операции открывается глазное яблоко, есть опасность, что внутриглазная жидкость после хирургического вмешательства будет подтекать из глаза наружу. Не исключаются случаи аномально низкого или высокого внутриглазного давления, а также развития катаракты и отслойки сетчатки.

Частое осложнение кератопластики — отторжение иммунной системой пациента донорской роговицы, которое проявляется стойким и интенсивным покраснением глаза, помутнением пересаженной роговицы. В большинстве случаев реакция отторжения купируется медикаментозными средствами.

Что касается бельма, возникшего на фоне тяжелого ожога, а также после повтор-

ной и не имеющей эффекта кератопластики, то тут уже прибегают к кератопротезированию.

**Кератопротезирование** — это хирургический метод лечения бельма, основанный на имплантации кератопротеза. Кератопротез, или искусственная роговица, представляет собой диск из оптически прозрачного пластического материала, который закрепляют в центральной части роговицы.

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

Чтобы избежать возникновения бельма, нужно остерегаться глазных травм, а также своевременно лечить заболевания, приводящие к образованию бельма.

## Очанка, княжик и софора — глазные лекари

На протяжении многих веков очанка считается лучшей глазной травой. В народе ее так и называют: глазная трава, глазница, очная трава, светлик.

В медицине разных стран ее используют с древности **при воспалении и опухолях глаз, слабости зрения, воспалении слезных желез, при появлении бельма и конъюнктивита**, а также при онкологии глаз. Очанка помогает в случаях ухудшения зрения при диабете, утомлении глаз от работы (особенно с компьютером), глаукоме и катаракте.

При болезнях глаз берут 1 ч. ложку цветущей очанки на стакан воды, доводят до кипения, настаивают 2—3 часа. Теплым отваром промывают глаза, делают компресс на 30 минут перед сном и закапывают по 3—4 капельки.

Для приема внутрь используют 2—3 ст. ложки очанки на

1 л кипятка, настаивают. Хранят в холодильнике. Принимают по полстакана 3—4 раза до еды.

Курс длится 1 месяц, затем делают перерыв в 10 дней. Таким образом проводят 3—4 курса.

При глаукоме после 3-месячного курса очанки начинают принимать **княжик** также в течение 3 месяцев, но уже без закапываний. Дозировку княжика необходимо соблюдать строго, детям прием этой травы противопоказан.

Пятую часть пол-литровой банки (или темной бутылки) наполняют, не утрамбовывая, измельченной травой княжика, заливают доверху водкой, настаивают 3—4 недели. Принимают по 15 капель с водой 3 раза в день до еды.

Затем еще 3 месяца применяют очанку.

При катаракте глаз 3 г порошка **белого каменного масла** (белого мумие) раство-

ряют в 1 л теплой кипяченой воды (не горячей).

Пьют по полстакана за 20—30 минут до еды. Через месяц дозу увеличивают до 1 стакана. При повышенной кислотности пьют за час до еды.

В глаза закапывают по 2 капли раствора такой концентрации: 3 г мумие на 150 мл кипяченой воды.

После 3 месяцев приема масла, закапывания его и приема диоскореи переходят к употреблению софоры и закапыванию очанки. Этот курс длится 2 месяца.

Рецепт применения софоры: четверть пол-литровой банки заполняют разрезанными плодами софоры (собранными с дерева, не с земли, не много недозрелыми), доливают доверху водкой, настаивают 14 дней. Принимают по 30—40 капель с водой 3 раза в день.

Софора прекрасно помогает и при атеросклерозе сосудов, предупреждает кровоизлияния сосудов в головной мозг, укрепляет **сетчатку глаз**, сердце.

*О. КЛИМОВА,  
г. Анапа Краснодарского края.*

## Растительные капли

◆ Выжмите сок из цветущих головок клевера красного, смешайте с медом в соотношении 2:1. Смазывайте веки 2—3 раза в день и закапывайте в глаза по 3—5 капель.

◆ Закапывайте в глаза млечный сок одуванчика по капле 1—2 раза в день.

◆ Делайте примочки из настоя очанки 2—3 раза в день на 40—60 минут. 1 ст. ложку

травы залейте стаканом кипятка, выдержите в течение часа, затем процедите.

Этот настой можно принимать внутрь по трети стакана 3—4 раза в день.

Также эффективен порошок сухой травы очанки — его едят на кончике ножа 3 раза в день.

*С. САВЧЕНКО,  
Тамбовская область.*

# Профилактика нужна, профилактика важна!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: пользоваться собственным полотенцем, носовым платком, нельзя тереть глаза грязными руками. Нужно регулярно консультироваться с офтальмологом, особенно после 40 лет. В этом возрасте у большинства людей возникает дальнозоркость, глаза быстро устают, становятся чувствительными. Все это приводит к развитию воспа-

ления у основания ресниц.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! При первых же симптомах блефарита обратитесь к врачу-офтальмологу. Не полагайтесь на советы знакомых, у которых «было что-то подобное». Такой подход грозит интенсивным развитием воспалительного процесса, последствия которого могут оказаться необратимыми.

## Донник от воспаления

При раздражении глаз различного происхождения (постоянное напряжение зрения, задымленная атмосфера) и поверхностных кровотечениях делают компрессы из 20 г сухих цветков донника и 100 мл воды.

Средство кипятят 15 минут, по желанию процеживают, смачивают в нем хлопча-

тобумажную ткань и прикладывают к проблемному месту 2–3 раза в день. Компресс можно закреплять лейкопластырем.

В лечебных целях используют цветущие верхушки донника, которые собирают в июле.

*В. БЕЛОВА,  
Нижегородская область.*

## Глава III

# Операция затормозит болезнь

### Катаракта

## Почему хрусталик мутнеет

*Моей маме 80 лет. Примерно полтора года назад у нее на одном глазу появилась пленка (катаракта). Мама лечилась соком чистотела. Пленка сошла за очень короткий срок, глаз стал чистый, я бы сказала, какой-то свежий, но зрачок остался беловатым, и глаз все равно не видит. Есть ли надежда вернуть хоть частичное зрение? Какие народные средства способны помочь?*

Е. АНТУФЬЕВА,  
Екатеринбург.

**Катаракта** — это помутнение хрусталика, состоящего из воды и белков. Человек начинает видеть все хуже, ему кажется, будто какая-то пленка, словно водопад, застилает глаза. Источник питания хрусталика — внутриглазная

жидкость, недостаток в ней необходимых веществ нарушает процессы нормального обмена, что и приводит к помутнению.

Катаракта возникает по многим причинам: из-за эндокринных заболеваний, чаще всего сахарного диабета, отравления, травм хрусталика, при осложнении глаукомы или миопии, а также из-за так называемой «лучистой энергии». Кстати, именно ее и называют чаще всего старческой катарактой. Свет, особенно его коротковолновый диапазон (ближе к ультрафиолету), вызывает образование большого количества свободных радикалов в тканях глаза. Это в свою очередь приводит к появлению чрезвычайно токсичных соединений в организме.

Если у человека нарушается течение обменных процессов, то белки хрусталика остаются без защиты от повреждающего действия свободных радикалов. Доказана связь катаракты не только с сахарным диабетом, но и с заболеваниями

печени (гепатиты), алкоголизмом, гастритом и язвенными болезнями желудка и другими патологиями желудочно-кишечного тракта.

Однако в большинстве случаев катаракта — это естественный процесс старения хрусталика глаза.

**Наиболее частыми симптомами катаракты** являются снижение остроты зрения, усиление близорукости. Но если болезнь развивается на периферии хрусталика, пациент может не ощущать изменений. Причем чем ближе к центру находится помутнение, тем серьезней возникают проблемы с глазами.

Замечено, что люди с развивающейся катарактой очень часто меняют очки, а пожилые пациенты вдруг теряют способность читать и писать без плюсовых очков. Изображение при катаракте может двоиться, зрачок приобретает сероватый или желтоватый оттенок, появляется светочувствительность.

**При проведении диагностики** врач определяет остро-

ту и поле зрения, измеряет внутриглазное давление, проводит ультразвуковые, электрофизиологические исследования сетчатки и зрительного нерва. А с помощью щелевой лампы офтальмолог узнает степень зрелости катаракты и помутнения хрусталика.

**Лечение** начальных стадий возрастной катаракты, как правило, консервативное с применением глазных капель (капли Смирнова, витаиодурол, витафакол, вицеин, катахром). Однако эти средства не устраняют уже образовавшиеся помутнения, а лишь замедляют прогрессирование болезни.

Основная трудность консервативного лечения связана с незнанием причины появления возрастной катаракты.

Единственным способом устранения катаракты пока является **микрохирургическая операция**. В этом случае возможно вернуть зрение полностью. Суть операции: замена помутневшего хрусталика на искусственный. Сейчас в глазных клиниках при-

меняется безболезненный метод бесшовной хирургии, при котором новый хрусталик имплантируется через сверхмалый разрез.

**Из рецептов народной медицины** для замедления развития катаракты доктор фармацевтических наук Наиль Марсовна Насыбуллина рекомендует использовать медовые капли.

Мед возьмите лучше цветочный, светлый, смешайте одну его часть с четырьмя частями дистиллированной воды. Капли храните в холодильнике не более 3 дней, затем делайте новые. Применяйте в течение 2 недель по 1 капле в каждый глаз до 5 раз в день.

После того как глаза привыкнут к меду, концентрацию его с водой нужно постепенно довести до соотношения 1:1. Весь курс лечения длится один месяц, затем сделайте перерыв и снова воспользуйтесь каплями.

Это народное средство противопоказано при сахарном диабете и аллергии на мед.

# Мифы и правда о катаракте

**Ходячие заблуждения о катаракте развенчивает врач-офтальмолог Валентина Михайловна КУРАКИНА.**

**1. Катаракту можно вылечить с помощью современных методик, например с использованием лазера.**

— Лечить эту болезнь невозможно, помутневший хрусталик можно только удалить. Правда, есть витаминные капли, которые применяют при этом заболевании. Но они не вылечивают, а только на какой-то период приостанавливают, тормозят развитие катаракты. Так что единственный метод борьбы с катарактой — хирургический. Лазерный метод как раз и применяется при удалении помутневшего хрусталика. Лазерный луч дробит хрусталик, а затем происходит отсасывание раздробленных кусочков. Но в гораздо большей степени распространён сейчас другой метод — это дробление хрусталика с помощью ультразвука.

**2. Катаракта должна созреть, прежде чем ее оперировать.**

— Нет, это устаревшее суждение. Раньше считалось, что только при зрелой катаракте больного можно оперировать. В настоящее время взгляды изменились, теперь на любой стадии развития катаракты на ней может быть проведена операция. С использованием разных методов и способов хирургического вмешательства.

**3. Пожилым людям не стоит соглашаться на операцию, так как ослабевшие мышцы глаза не удержат искусственный хрусталик.**

— Это неверно. Сейчас существует огромное разнообразие искусственных хрусталиков, которые можно вставить в любой глаз даже при слабости связочного аппара-

та, поддерживающего хрусталик. Для этого есть специальные приспособления. Дело в том, что искусственная линза помещается в капсулярный мешок удаленного хрусталика. При слабости связочного аппарата в капсулярный мешок вставляются специальные кольца, и таким образом хрусталик фиксируется.

**4. Оперироваться лучше традиционным способом, не дробя хрусталик, а целиком удаляя его. Надежнее и дешевле.**

— За рубежом используется только метод факоэмульсификации — то есть дробления хрусталика ультразвуком или лазером.

Но поскольку подобные способы оперирования требуют дорогостоящего оборудования, не всем муниципальным учреждениям (в отличие от частных клиник) они пока по карману.

В государственных больницах могут применять традиционный старый метод, который называется экстракапсулярная экстракция ката-

ракты. В таком случае делается широкий разрез, практически до половины глаза, и помутневший хрусталик вынимается целиком. А при факоэмульсификации разрезик делается крохотный, швы после хирургического вмешательства не накладываются, а значит, и послеоперационных осложнений возникает меньше. Так что традиционный метод скорее вынужденный.

**5. Для операций есть масса противопоказаний — помимо возраста больного наличие серьезных заболеваний типа сахарного диабета и пр.**

— Есть такая градация: операции по показаниям и по жизненным показаниям. Если у пациента серьезная сердечно-сосудистая патология, врожденные пороки — то, конечно, операция делается только по жизненным показаниям. То есть делать операцию или нет, решает врач в зависимости от состояния больного. А при сахарном диабете, бронхиаль-

ной астме, гипертонической болезни операцию однозначно можно делать. Эти болезни не являются препятствием к замене хрусталика.

**6. Операция по удалению катаракты делается под местным наркозом и продолжается 10–20 минут.**

— Иногда операция делается под смешанным наркозом: то есть местным и общим. Например, гипертоников предпочтительнее оперировать именно так. Чтобы подстраховать больного — он волнуется, артериальное давление поднимается, а при операции это нежелательно, поскольку могут быть серьезные осложнения. У хирургов, набивших руку на факоэмульсификации, то есть дроблении хрусталика, операция может занять всего 5 минут. Кстати, и у врача, специализирующегося на традиционном методе, работа может продлиться тоже недолго — 5–10 минут. Конечно, если нет осложнений.

**7. Если не оперировать катаракту, человек может**

**полностью и навсегда ослепнуть.**

— Что такое полностью ослепнуть? Это когда зрение ноль. А если человек видит свет, имеет светоощущение, то мы не считаем это полной слепотой. Раньше именно при таком состоянии и оперировали. Навсегда ослепнуть? Это не так. Зрение после имплантации хрусталика восстанавливается до 100 процентов.

**8. И все-таки с операцией надо спешить, иначе ситуация может быть необратимой.**

— Такого не бывает. При глаукоме — да, надо спешить с операцией, при катаракте можно и подождать.

**9. Вероятность успешной операции не столь велика — не более 75 процентов.**

— Нет, вероятность успеха много выше — до 90–95 процентов. Осложнения бывают, но не так уж часто. И они зависят не только от хирурга, не только от метода оперативного вмешательства, но и от общего состояния организма.

**10. Со временем искусственный хрусталик мутнеет, его приходится менять. Значит, надо готовиться к новой операции.**

— Такое бывает. С чем связано, трудно сказать. Возможно, с обменными процессами самого организма. Один и тот же хрусталик у одного человека может мутнеть, у другого — нет. Но если это и случится, то через много лет.

И вообще такого рода факты крайне редки. В моей, например, практике они не встречались. Но в специальной литературе эти случаи описаны. Как предупредить помутнение? Я бы посоветовала выбирать жесткие линзы, они менее подвержены этому процессу. Мягкие линзы чаще мутнеют.

*Беседовала  
Светлана ЯРЫГИНА.*

## ***После удаления катаракты***

**Скажите, пожалуйста, после операции удаления катаракты через какое время я смогу приступить к работе? Мне 48 лет. Работа у меня подвижная, но с тяжестями не связана.**

Как правило, при нормальном течении послеоперационного периода работоспособность возвращается через 2—4 недели. Но более точные рекомендации должен дать лечащий врач.

## **Читать можно, наклоняться нельзя**

Катаракта — удел пожилых. Поскольку единственная возможность вновь обрести зрение — это удалить помут-

невший хрусталик, заменив его искусственным, пациенту приходится соглашаться на операцию.

**Вот несколько рекомендаций, которым желательно следовать после замены хрусталика:**

◆ поскольку глаз остается воспаленным в течение 1—2 месяцев после операции, необходимо посещать врача-офтальмолога не реже одного раза в неделю;

◆ выходя на улицу в яркий солнечный день, необходимо надевать темные очки;

◆ выполнять работу по дому, не связанную с большой фи-

зической нагрузкой, можно уже через неделю после выписки из больницы;

◆ читать, смотреть телевизор, ходить в кино разрешается сразу же после выписки из стационара;

◆ категорически запрещается работать в наклонном положении, поднимать груз более 4—5 кг, а также прыгать, бегать и приседать;

◆ спать лучше на спине или на боку со стороны неоперированного глаза.



## Полезный совет

Для приготовления лекарства от катаракты понадобятся: непременно свежее куриное яйцо, 1—2 ч. ложки сахарной пудры, рюмочка.

Яйцо нужно варить 10 минут, и пока оно еще горячее, разрезать пополам (в скорлупе). Из каждой половинки удалить желток — он не нужен.

В углубления в белке насыпать сахарную пудру, после чего соединить обе половинки и поставить яйцо над рюмкой узким концом вниз. Из сложенных половинок горячего яйца в рюмку будут вытекать капли.

Этой собранной жидкостью и надо закапывать в глаза: по 1 капле 3 раза в день в течение 3 недель.

Если по истечении этого срока улучшения не будет, значит, это лечение не для вас.

# Картофельный росток зрению помог

Я борюсь с катарактой, и мне помогает такой рецепт.

У картофеля оборвите ростки, промойте их, измельчите и высушите (можно на бумаге, на батарее). Затем 1 ст. ложку сухого сырья залейте стаканом водки.

Настаивайте 14 дней в темном месте, затем процедите. Полученное средство принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день перед едой.

При необходимости лечение повторите. На 1 курс требуется 1 стакан настойки.

Спустя какое-то время по-

сле моего лечения пошла липкая, густая и сладкая слеза, таким образом растворялась пленка. Через 2—3 месяца я пошла на прием к врачу и узнала, что катаракта хоть и есть, но очень маленькая и она не растет.

Этот рецепт хорош тем, что лекарство не надо закапывать в глаза. Пить, конечно, не очень приятно, но можно. Зато результат отличный, но только при начальной стадии катаракты.

*Г. ЗАКРАСОВА,*

*Сыктывкар, Республика Коми.*

# Исцеляющий аромат

Катаракта — это заболевание глаз, которое грозит потерей зрения. Хрусталик можно удалить хирургически и заменить его на искусственный, но можно полечиться и народными средствами.

◆ 250 г сухой мокрицы (звездчатки) залейте 0,5 л водки, на-

стаивайте в течение месяца, затем процедите. Капайте по 1 капле в больной глаз на ночь.

◆ Нюхайте перед сном настойку валерианы. Курс лечения — 1 месяц.

◆ Сварите яйцо вкрутую, разрежьте пополам, выньте

желтки еще горячими, а пустой горячий белок серединой накладывайте на веко больного глаза (самого глаза не касайтесь). Держите до остывания.

Делайте так 1 раз в сутки в течение 15 дней, затем устройте перерыв на неделю. Лечение состоит из 3 курсов.

Этим рецептом я тоже лечила маме катаракту, а еще она вдыхала валерьяновые капли на ночь. В результате мама до сих пор видит, ходит по дому, ухаживает за собой, хотя ей уже 87 лет.

◆ Очень полезна для глаз черника, а также отвары из нее.

◆ Закапывайте, чередуя, капли медово-яблочные и медово-белковые по 1–2 капле 2 раза в день. Курс — 1 месяц.

Медово-яблочные капли: срежьте верхушку яблока и залейте в него мед. Настаивайте 2 дня. Слейте получившуюся жидкость в пузырек.

Медово-белковые капли: залейте мед в сваренные половинки белка на 1 сутки. Жидкость слейте в стеклянную емкость.

Г. ПИНИГИНА,  
п. Алмазный, Республика Саха.

## Глина-помощница

Я разводила глину в воде и образующимся мутным раствором промывала глаза при катаракте с помощью кусочка ваты. Еще я употребляла внутрь по полстакана этого средства.

Через 2 года, когда я прошла обследование в поликлинике, катаракты у меня не оказалось. Кроме того, врач

сказал, что у меня хорошие чистые сосуды.

Кстати, в прошлом году видела по телевизору выступление доктора, который для очищения организма советовал каждое утро принимать по стакану мутного раствора глины.

Н. КУНГУРЦЕВА,  
Курган.

# Йога вернет зрение

Недавно узнала, что при катаракте полезна гимнастика йогов.

## Гимнастика для глаз

◆ Лягте как можно более удобно на спину. Закапайте глаза натуральным медом. После чего приступайте к упражнениям.

◆ Вращайте глазами вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая при этом головы.

◆ Проведите глазами диагональную линию из верхнего угла потолка в нижний угол противоположной стены, такое же движение проделайте и от другого угла. Каждый раз в центре пересечения линий приостанавливайтесь.

◆ Затем перейдите на круговые движения глазами — по часовой стрелке, против.

Каждое упражнение выполняйте по 12 раз.

## Гимнастика для головы

Каждый вид массажа повторяйте 12 раз, но первое время будет достаточно 5—6:

— загибайте пальцами раковины ушей, закрывая слуховые отверстия;

— ладони положите на нос и гладьте-массируйте к затылку;

— все десять пальцев положите на лоб и массируйте поглаживанием до затылка;

— пальцы закладываете за уши и кожу тяните вниз;

— ладони положите на уши, а пальцами барабаньте по затылку;

— наложите одну кисть руки на другую и массируйте лоб вправо-влево;

— большой палец отставьте, а остальные сложите в замок и массируйте (вправо-влево) затылок;

— хорошо вымойте руки и подушечками пальцев гладьте глаза несколько раз в день от переносицы к уху;

— массируйте подъем стоп.

Лечение катаракты будет более эффективным, если в вашем меню появятся сырые фрукты, овощи (петрушка,

морковь, столовая свекла, топинамбур), ягоды. При здоровых почках и печени употребляйте лук и чеснок.

Старайтесь, как можно меньше есть сладкое, соль и сахар. Откажитесь от сигарет, алкоголя, какао и кофе.

Вместо воды пейте такой настой: 4 ст. ложки хвои сосны или ели залейте 0,5 л кипятка, дайте немного настояться. Хвойный напиток хорош тем, что оздоравливает весь организм.

Т. КОМАРОВА,  
Ярославль.

## Глаукома

# Не дай себе ослепнуть!

*Глаукома коварна тем, что она подкрадывается незаметно, человек долго не ощущает ее разрушительной работы. И в итоге нелеченая болезнь грозит катастрофой, которая неотвратимо ведет к снижению зрения и полной слепоте.*

**Почему возникает это заболевание и как с ним бороться? Мы попросили рассказать о глаукоме офтальмолога заслуженного врача России Анну Михайловну КОЛИНУ.**

— Глаукома — это болезнь глаза, основным проявлением которой является повышение внутриглазного давления. Почему же оно повышается?

— Это, увы, неизвестно. Наука, к сожалению, пока не

установила причины повышения внутриглазного давления при первичной открытоугольной глаукоме. И чем раньше обнаруживается болезнь (желательно в начальной стадии), тем больше вероятность, что больной не ослепнет. Ведь

от повышения внутриглазного давления страдает зрительный нерв. Постепенно он увядает и гибнет, а вместе с ним уходит и зрение.

К сожалению, эти процессы необратимы. Вот поэтому каждому человеку после 35 лет необходимо раз в два года проверяться у офтальмолога, особенно тем, у кого есть наследственная предрасположенность к глаукоме.

Причины вторичной глаукомы врачам известны, поскольку она возникает как следствие других глазных заболеваний (воспалительных, сосудистых, дистрофических, связанных с болезнями хрусталика, травмами).

**— Значит, повышенное внутриглазное давление говорит о развитии глаукомы?**

— Дело в том, что высокое внутриглазное давление — это, конечно, показатель глаукомы, но не всегда. Раньше считалось, что если давление ниже 26 мм рт. ст., то человеку не о чем беспокоиться. Сейчас же установлено, что примерно 20—25% больных глаукомой

имеют нормальное внутриглазное давление, но при этом происходят атрофические изменения (нарушения в работе органов и тканей) в зрительном нерве. Так может протекать глаукома при сопутствующих заболеваниях (гипотонии, высокой близорукости, диабете, атеросклерозе и других).

**— Можно ли самому почувствовать повышение внутриглазного давления?**

— Можно, но если давление очень сильно повышено. Так, например, разница в 2—3 мм рт. ст. по отношению одного глаза к другому практически не ощущается. Но если эта цифра доходит до 12—14, то изменения отмечают сразу: глаз с высоким давлением на ощупь становится тверже.

**— Глаукома поражает один глаз или сразу два?**

— Увы, глаукома начинает развиваться на обоих глазах, но с разницей во времени. Бывает, что проходит 10—15 лет от начала болезни на одном глазу, прежде чем глаукома поразит и второй. Поэтому и лечат сразу

оба глаза, но дозы лекарства для них будут разные. .

— **Какие меры предосторожности должен соблюдать больной глаукомой?**

— При закрытоугольной глаукоме больному противопоказано долго сидеть в плохо освещенном помещении, поскольку механическое расширение зрачка может вызвать приступ.

Ограничено потребление жидкости: для больных с глаукомой норма — всего лишь 1,5 л в день (сюда входят суп, овощи, фрукты и т. д.). Нельзя пить крепкий чай и кофе, есть соленую и острую пищу.

Больному противопоказаны некоторые лекарственные вещества, в частности белладонна и атропин. Эти препараты даже в небольшой дозировке могут вызвать приступ, поэтому так необходимо внимательно читать аннотации (инструкции) к лекарствам.

При открытоугольной глаукоме необходимо постоянно контролировать внутриглазное давление и поле зрения.

Если врач видит, что состояние больного стало ухудшаться, он меняет лечение. Главное — сохранить зрительный нерв, а для этого нельзя пускать болезнь на самотек.

— **Как сейчас лечат глаукому?**

— В настоящее время существуют три основных направления в лечение глаукомы: медикаментозное, лазерное и хирургическое. Если глаукома находится в начальной стадии, то больному назначают лекарственные препараты. Но если медикаментозное лечение не помогает, то врач предлагает операцию. Многим помогает лазерное лечение, но при далеко зашедшей глаукоме эффективна только хирургическая операция.

Надо сказать, что операция не избавляет от болезни, а лишь снижает внутриглазное давление, тем самым замедляя процесс развития глаукомы.

— **Чем отличается лечение в частных клиниках и государственных медицинских учреждениях?**

— В частных клиниках работают хорошие специалисты, которые занимаются лечением глаукомы, но они не ведут регулярных диспансерных наблюдений за пациентами. А это очень важно для глаукомных больных, поскольку лечение необходимо постоянно корректировать в зависимости от состояния пациента: вовремя изменить дозировку лекарства или сам препарат, направить на операцию.

В поликлиниках больные

при стабилизации процессов глаукомы наблюдаются 1 раз в 3 месяца, а если здоровье быстро ухудшается, то пациент направляется в стационар. Тяжелые больные проходят стационарное лечение 1—2 раза в год.

— **Существует ли профилактика глаукомы?**

— Увы, не существует. Если уж человека настигла глаукома, то выход один: наблюдаться и лечиться.

*Евгения ПОЛЯКОВА.*

## Две формы глаукомы

Существует две формы глаукомы — **открыто-угольная** (радужно-роговичный угол открыт, отток внутриглазной жидкости нарушен незначительно) и **закрытоугольная** (развивается чаще при дальнозоркости, радужная оболочка полностью блокирует отток внутриглазной жидкости).

**Спровоцировать открытоугольную глаукому** могут психические травмы, нервное перенапряжение, алкоголь-

ная, никотиновая и другая интоксикация организма, заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз), эндокринных желез (сахарный диабет).

**Виновниками закрытоугольной формы часто становятся** глазные заболевания (воспалительные, сосудистые, травмы глаза, болезни хрусталика). Важную роль в развитии глаукомы играет и **наследственность**.

На повышение внутриглазного давления могут указывать **следующие признаки**: затуманивание зрения, появление «сетки» перед глазами, резь, ощущение тяжести, напряжения, дискомфорта в глазном яблоке, ухудшение способности видеть в сумерках, появление «радужных кругов» при фиксации глаза на источнике света.

Открытоугольная глаукома — особо коварная разновидность болезни, потому как при этой форме человек может не ощущать повышения внутриглазного давления. Однако зрительный нерв

уже страдает и зрение ухудшается.

При закрытоугольной глаукоме организм бурно реагирует на изменение давления внутри глаза: появляется боль в области века, надбровной дуге, виске, глазное яблоко краснеет, зрение затуманивается, могут даже возникнуть тошнота и рвота.

Обычно больные принимают эти приступы за мигрень, острое желудочное заболевание, грипп, поэтому не спешат посетить офтальмолога, а значит, дают болезни возможность прогрессировать дальше.

## ***Признаки внутриглазного давления***

На повышение внутриглазного давления могут указывать следующие признаки:

- затуманивание зрения, появление сетки перед глазами;
- радужные круги при взгляде на источник света;
- чувство дискомфорта в глазу, ощущение тяжести и напряжения;
- незначительная резь в глазу;
- ухудшение видимости в сумерках.

## Знакомьтесь: шикша сибирская

Шикша — маленький вечнозеленый кустарник со стелющимися ветвями. Растет на Алтае, Дальнем Востоке, вокруг Байкала, в зонах арктической тундры. Листья у шикши узкие, толстые, зимой не опадают. В мае — июне растение цветет розоватыми, темно-красными цветками.

Ягоды созревают к сентябрю, сизо-черные, сочные, но пресные на вкус, прекрасно утоляют жажду. Есть у шикши особенность: горсть съе-

денных ягод делает человека слегка пьяным, как от бокала вина. Если же пожевать веточку шикши, то усталость как рукой снимает.

При катаракте и глаукоме приготовьте из шикши глазные капли: 1 ст. ложку листьев залейте 50 мл кипятка, дайте настояться, процедите.

Закапывайте лекарство в глаза 5–6 раз в день в течение 3 месяцев.

*Е. ТКАЧЕНКО,  
Иркутск.*

## Ряска маленькая, да удаленькая

**Затормозить развитие глаукомы помогает маленькая травка ряска, которая растет в стоячей воде.**

Ряску хорошенько промывают, затем сушат в тени, но можно ее и сразу употреблять, смешав с медом. Высушен-

ное сырье хранят в стеклянных плотно закрытых банках в сухом темном месте.

**Настойка:** 1 ч. ложку свежей, хорошо промытой и измельченной ряски заливают 50 мл водки, настаивают 21 день в темном месте, затем проце-

живают. Принимают по 15—20 капель с водой 3 раза в день.

Можно ряску принимать в виде смеси, приготовленной из сухого порошка с медом (1:1), по 1 ст. ложке на прием 3 раза в день до еды, запивая водой.

**Водный настой:** 1 ст. ложку измельченной свежей или сухой травы ряски заливают стаканом кипятка, настаива-

ют в течение часа и процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день до еды.

Водный настой ряски применяют также наружно в виде примочек и обмываний (использовать при этом нужно только дистиллированную воду, которую продают в аптеке).

В. ХОМИЧЕНКО,  
г. Барановичи, Беларусь.

## Диабет — не приговор

*Мне поставили диагноз: глаукома левого глаза и начальная стадия катаракты правого глаза. Предложили операцию по глаукоме, но я отказалась, так как у меня сахарный диабет второго типа.*

*Может, для катаракты нужны одни капли, а для глаукомы другие? Какие капли надо капать? Обязательно ли делать операцию и что ожидает меня, если я от нее откажусь? Глазное давление постоянно меняется. Какие физические нагрузки мне можно делать, можно ли читать, смотреть телевизор?*

Г. ЖИВУЛИН,  
Саранск, Республика Мордовия.

Только из-за диабета отказываться от операции не стоит! Действительно, у диабетиков снижен иммунитет, поэтому не исключено, что послео-

перационное состояние у вас будет протекать хуже, раны заживать медленнее. Кроме того, операция сама по себе — это стресс, способствующий

щий повышению сахара в крови. Но врачи наверняка взвесили все «за» и «против», раз предложили вам операцию. К тому же перед серьезными вмешательствами больных диабетом обязательно осматривает эндокринолог. Если потребуется, он скорректирует дозу получаемых вами лекарств, чтобы свести опасности послеоперационного периода к минимуму.

Конечный итог глаукомы — слепота. Поэтому, если консервативные меры лечения не помогают, на операцию лучше согласиться. Тем более если глазное давление постоянно скачет: значит, вам не удастся его контролировать.

Насчет капель вы совершенно правы: при глаукоме применяются одни средства — снижающие внутриглазное давление, при катаракте —

другие, питательные и общеукрепляющие. Таких средств множество, чтобы назначить их, надо детально знать ваше состояние, поэтому сделать это может только врач после подробного осмотра.

Тяжелые и длительные физические нагрузки нужно исключить. Избегайте поднятия тяжестей, рывковых движений, ненормированного рабочего дня. Читать вам можно, только следите за тем, чтобы глаза не переутомлялись. Не читайте в темноте, в транспорте, в неудобном положении: все это создает дополнительную нагрузку для глаз. Можно и смотреть телевизор, только во времени себя ограничивайте: избыточный просмотр телевизора плохо влияет не только на зрение, но и на нервную систему.

## ***Рисуйте носом***

При глаукоме старайтесь регулярно выполнять нехитрые упражнения.

◆ Закройте глаза, представьте, что кончик носа — это ручка. Теперь рисуйте в воздухе мысленной ручкой.

◆ Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы веером. Делайте плавные повороты головой влево-вправо, смотря сквозь пальцы вдаль и не задерживая ни на чем взгляд.

## *Аралия для зрительного нерва*

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 применять 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 полстакана 2 раза в день до еды на протяжении 3 месяцев.

Для улучшения кровоснабжения внутренних оболочек глаза и зрительного нерва наиболее эффективна настойка аралии, которую принимают по 15 капель 2—3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

## *Диагностика*

При глаукоме врач прежде всего измеряет **внутриглазное давление**, определяет **скорость образования водянистой влаги в глазу и скорость оттока внутриглазной жидкости** (тонография). Также офтальмолог исследует **состояние диска зрительного нерва** (офтальмоскопия), узнает, насколько хорошо у человека развито **центральное и боковое зрение** (периметрия), проверяет при помощи специальной контактной линзы **передние структуры глаза** (гониоскопия).

# Как лечат глаукому?

**Медикаментозное лечение** направлено в первую очередь на снижение внутриглазного давления, улучшение крово-снабжения внутренних оболочек глаза и зрительно-го нерва.

Офтальмолог учитывает различный механизм действия гипотензивных препаратов (миотики, симпатикотропные средства, В-адреноблокаторы), рези-

стентность (привыкание) к ним, длительность применения.

Многим больным с глаукомой помогает **лазерное сечение**, но при далеко зашедшей форме эффективна только **хирургическая операция**. Однако даже эта процедура не избавляет от болезни, а лишь снижает внутриглазное давление и замедляет процесс развития осложнений.

## *Отслоение сетчатки глаза*

# Можно ли залатать сетчатку

*У меня проблема с глазами. Врачи говорят, что произошло отслоение сетчатки.*

Отслоение сетчатки от сосудистой оболочки происходит при ее разрывах.

Через разрыв под сетчатку из стекловидного тела проникает жидкость, кото-

рая и является причиной ее отслоения. Больные жалуются на снижение зрения, искажение видимых предметов, появление «завесы» перед глазом.

Наиболее частыми причинами отслоения сетчатки являются ушибы головы, падения, поднятие тяжестей, ранение глаза с попаданием в него инородных тел (осколков металла и др.) и кровоизлияние в стекловидное тело. Травмы и контузии глаза провоцируют отслоение сетчатки, особенно у близоруких. Однако развитие отслоения сетчатки зависит не только от внешних воздействий, но и от наследственных факторов, изменений в стекловидном теле, врожденных заболеваний.

В сетчатке у пожилых людей ухудшаются кровоснабжение и обменные процессы, это ведет к ее истончению и образованию разрывов.

При близорукости средней и высокой степени глаз увеличивается в размерах, растягивается, сетчатка становится тонкой, поэтому при воздействии различных механических факторов разрывы и отслоение сетчатки возникают чаще.

При ограниченном отслоении или разрывах сетчатки без отслоения применяют

лазерные методы. Эффективность хирургического лечения достигается в 80—90% при «свежих» и в менее 50% случаев — при «старых» отслоениях.

Результаты зависят от длительности существования отслоения и его распространенности, количества, размера разрывов, их локализации, сопутствующих изменений сетчатки и стекловидного тела. Эффективность хирургического лечения отслоений сетчатки в последние годы значительно возросла, стало возможным оперировать тяжелые отслоения благодаря разработке и внедрению новых технологий в офтальмологии.

В отличие от первичного отслоения сетчатки, при котором виновниками недуга являются разрывы, вторичное отслоение развивается по разным причинам: опухоли, развивающиеся из сосудистой оболочки, кровоизлияния в стекловидное тело, воспаления сосудистой оболочки.

Шансы на успех тем выше, чем меньше времени сетчат-

ка была в расслоившемся состоянии. Сильно и давно отслоившуюся сетчатку, пострадавшую от недостатка кислорода и питательных веществ, «отремонтировать» труднее. В результате лечения острота зрения повышается.

Как известно, тотальное отслоение сетчатки приводит к полной потере зрения. Поэ-

тому больным с таким диагнозом нужно активно действовать. Здесь не помогут капли или какие-то примочки.

Профилактика заключается в своевременном выявлении заболеваний сетчатки и стекловидного тела и их лечении. При истончении сетчатки ее «укрепляют» с помощью лазера.

## К врачу!

### Признаки отслоения сетчатки

◆ Пелена, закрывающая обзор с какой-нибудь стороны. Эта пелена может как бы колебаться при движениях головы, на ползать или отступать. Причем день ото дня она становится все обширнее.

◆ Вспышки «молнии» перед больными глазами. Чаше 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.

### ■ Кстати

Очень важно соблюдать гигиену зрения, чего мы, как правило, не делаем. Мы не бережем глаза, заставляя их интенсивно работать по 10–15, а то и по 18 часов в день. Но нельзя забывать, что и глаза нуждаются в полноценном отдыхе.



## Полезный совет

Если у вас проблемы со зрением, то любую спортивную нагрузку надо выбирать осторожно. Противопоказаны упражнения, во время которых появляется сильное давление на глазное дно — с большим весом, сильные прыжки и наклоны, резкие движения головой.

Людам с близорукостью высокой степени нежелательны опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, а также упражнения, требующие длительного напряжения зрения. Тем, у кого близорукость свыше 8 диоптрий, разрешены только занятия лечебной физкультурой.

## *Атрофия зрительного нерва*

# Что остановит разрушение

*Моему сыну 31 год. В 2003 году он получил травму левого глаза. В больнице ему оказали помощь, но глаз перестал видеть. По заключению врачей, у него атрофия зрительного нерва. Зрачок травмированного глаза расширен почти в 2 раза.*

*Г. БЕЛЯЕВСКАЯ,  
п. Новонкутск Иркутской области.*

Атрофия зрительного нерва — это заболевание, при котором нерв глаза постепенно умирает. Прогрессирующая атрофия характеризуется неуклонным снижением зрения и в конечном итоге ведет к его

потере. Не ослепнуть можно в том случае, если удастся приостановить и стабилизировать атрофию, то есть не дать нерву разрушаться дальше.

К сожалению, очень часто эта тяжелая болезнь не подда-

ется излечению, хотя в настоящее время в МНТК «Микрохирургия глаза» создана система современного лечения атрофии зрительного нерва. Там используются различные виды энергетического воздействия (магнитными полями, электротоком, лазером).

В народной медицине есть старинный рецепт, который, как считается, поможет остановить процесс разрушения нерва. Средство рекоменду-

ют при начальной стадии болезни.

Потребуются: семена мордовника — 100 г, трава руты — 75 г, трава буквицы — 100 г, омела — 100 г, трава барвинка — 75 г.

3 ст. ложки сбора с вечера кладут в термос, заливают 3 стаканами кипятка. Утром процеживают, делят на 4 части и принимают за час до еды.

## Попробуйте полечиться мордовником

**При атрофии зрительного нерва** рекомендуют принимать настойку мордовника обыкновенного по следующей схеме: 1-й день — по 1 капле 5 раз в день, 2-й день — по 1 капле 4 раза, 3-й день — по 1 капле 3 раза, неделю — по 1 капле 2 раза в день и далее по 1 капле в день до получения результата.

При пощипывании глаза руками не тереть.

**Настойка:** 6 г очищенных от оболочки семян (или 2 ст. ложки не очищенных) заливают 0,5 л водки, настаивают до трех недель в темном месте, периодически встряхивая.

Принимают от 3 до 30 капель на треть стакана воды за 20 минут до еды. Курс — 3 недели с перерывами до 2 недель.

*А. АСТРАХАНЦЕВ,  
п. Первомайский  
Тамбовской области,*

## Доктор по имени папоротник

Я хочу предложить читателям рецепты, которые помогут глазам обрести былую зоркость.

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 удивительно быстро наберут силу и зрение станет лучше. Однако лечиться с помощью деревьев, обработанных ядохимикатами, нельзя.

**Для обострения зрения** свежую сыворотку от козьего молока (1 часть воды смешивают с 1 частью сыворотки) закапывают в глаза по 2-3 капли.

После процедуры веки закрывают темной повязкой и лежат с полчаса, не двигая глазными яблоками.

Курс лечения - неделя, зрение обязательно улучшится, так как хрусталик наберет необходимую силу.

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

**Если зрение слабое**, выпивайте каждый день по стакану смеси соков моркови (100 г), петрушки (100 г) и свеклы (50 г). Через месяц видеть вы будете гораздо лучше.

Все приведенные рецепты очень эффективны. Лечитесь и будьте здоровы!

*А.КЛИМОВА,  
Нижний Новгород.*

## Глава IV

# Способы профилактики

### *Гимнастика для глаз*

## «Геометрия» с утра пораньше

Если у вас стали возникать проблемы со зрением, вам должна помочь гимнастика для глаз.

◆ Надо утром, лежа в постели, по 8 раз двигать глазами вправо-влево, вверх-вниз, описывать максимальные прямоугольники, треугольники (по часовой стрелке и в обратную сторону). Руки

в это время должны быть под одеялом.

◆ Потом руки вынуть, энергично потереть ладони друг о друга и горячими приложить к глазам, чтобы им стало тепло, хорошо.

◆ Не отнимая ладони от глаз, но ослабив нажим, снова вращать глазные яблоки по часовой стрелке и обратно тоже 8

раз. Затем 8 раз, крепко за-  
жмуривая, открывать и за-  
крывать веки.

В это же время стопы ног  
энергично двигать к себе —  
от себя, чтобы кровь «про-  
снулась».

Утром такую гимнастику  
надо делать постоянно. У меня  
после операции на головном  
мозге по утрам в глазах сна-  
чала появлялся огненный кру-  
жок, затем черное очко. Глаз  
первое время после пробужде-  
ния ничего не видел. Затем все

серело и зрение очень медлен-  
но восстанавливалось.

Я эту гимнастику делала в  
течение года, прежде чем при-  
шел результат. Сейчас отри-  
цательных симптомов нет, но  
своих упражнений я не остав-  
ляю. А может быть, помогают  
и травы, так как из лекарств я  
ничего не пью.

Неплохо, кстати, делать  
такую гимнастику и перед  
сном.

*В. ФОМИНА,  
Ивановская область.*

## Управляйте потоком энергии

Я работаю бухгалтером,  
поэтому к концу дня глаза  
устают очень. От этого болит  
голова, наваливается какая-  
то тяжесть. Для себя я реши-  
ла, что нужно заниматься про-  
филактикой болезней глаз с  
помощью упражнений, о ко-  
торых и хочу рассказать чи-  
тателям.

◆ Лягте на спину и закройте  
глаза. Медленно вытягивайте

ноги кверху. При этом поддер-  
живайте тело руками, уперев  
их в поясницу. Дышите ров-  
но. Это упражнение вызывает  
усиление циркуляции кро-  
ви в районе глаз и расслабля-  
ет глазные мускулы.

◆ Ладонями или кулаками  
похлопайте себя по голове —  
чувствительно, но не слиш-  
ком сильно. При этом дыши-  
те глубоко и шумно через рот.

Этим упражнением вы активизируете кровообращение в голове.

◆ Закройте глаза и сделайте вдох-выдох. Представьте себе, что при вдохе в ваши глаза вливается приятное тепло, а при выдохе вас покидают

жизненные силы. Вы должны получить ощущение, будто в ваши глаза устремляется поток энергии, а затем он снова отступает. В результате при вдохе глаза расслабляются.

*Е. СТРИГАЛЕВА,  
Саратов.*

## Играем в жмурки

Потеря зрения — колоссальный стресс для человека. Вот почему врачи настойчиво советуют упражнения для глаз, на которые в современном мире приходится огромная нагрузка, в первую очередь из-за компьютера и телевизора.

Продолжительность одной тренировки — 3–5 минут. Детям хорошо бы их выполнять в середине каждого урока, взрослым — через каждые 40–50 минут зрительной работы в домашних условиях. Все упражнения выполняют сидя.

◆ Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

◆ Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4–5 раз.

◆ Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

◆ В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами яблоками в правую сторону, столько же — в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

*И. АЛЕКСАНДРОВА,  
Ленинградская область.*

## **Упражнения с закрытыми глазами**

Сядьте ровно, голову держите прямо — это исходное положение для всех упражнений.

1. Представьте, что на лбу у вас, как у индусов, точка. Постарайтесь в течение 10 секунд «увидеть» эту точку. Упражнение повторяйте 4–5 раз в день.

2. Закройте глаза и делайте ими медленные круговые движения: направо — вниз — налево — вверх. Повторите в обратном направлении. Сделайте упражнение 5–10 раз.

Потом слегка поглажьте подушечками пальцев веки, откройте глаза, сделайте несколько быстрых мигательных движений.

## **Подмигните отражению в зеркале**

Возрастные изменения зрения начинают развиваться после 40 лет. Считается, что это естественный процесс, связанный со старением всего организма. Обычно лечение не назначают, просто предлагают носить очки, которые через некоторое время приходится заменять на более сильные.

Одну из причин преждевременного старения глаз медики видят в том, что с возрастом

человек начинает реже моргать. При моргании глазные мышцы расслабляются и отдыхают, в результате кровообращение в тканях глаза улучшается.

### **Гимнастика для глаз**

◆ Встаньте перед зеркалом, посмотрите на свой правый глаз и подмигните, затем на левый глаз и снова подмигните. Повторите 40 раз.

## Другие советы

◆ Возьмите мячик и перебрасывайте его из руки в руку, моргая каждый раз, когда он опускается на ладонь.

◆ Сядьте за стол и поставьте перед собой две свечи на расстоянии 30 см друг от друга. В ритме дыхания поворачивайте голову и смотрите то на одну свечу, то на другую, моргая при каждом движении.

◆ Очень полезно моргать в ритме шагов, когда вы не спеша идете по улице, а при чтении или работе на компьютере — при каждом знаке препинания.

◆ Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.

◆ Улучшают зрение очищенные огурцы и тертые яблоки, которые нужно прикладывать к глазам на 10—20 минут.

◆ У сладкого винограда снимите кожицу, несколько раз проведите мякотью по нижнему веку, при этом выделяется сок и глаз получает естественное питание. Зрение улучшается.

*А. КЛИМОВА,  
Нижний Новгород.*

## Что такое пальминг

**Пальминг** — упражнение для расслабления глазных мышц. Этот метод применяют при любых заболеваниях глаз; его нужно использовать в перерывах между интенсивной зрительной работой, перед сном и после пробуждения, после продолжительного (более нескольких минут) использования очков и всегда, когда возникнет такая необхо-

димость. Кстати, спокойная, мелодичная музыка поможет создать приятную атмосферу для ваших занятий.

**Пальминг выполняйте каждый час не менее 5—10 минут.** Сначала потрите ладони друг о друга до теплоты, чтобы согреть глаза. Разверните ладони к себе, соедините выпрямленные пальцы обеих рук и наложите друг на дру-

га, образовав таким образом крышу домика.

После чего свободными внутренними сторонами ладоней прикройте глаза так, чтобы они оказались примерно по центру ладоней, а скрещенные пальцы лежали над переносицей. Так, образованная руками крыша домика, как будто насаживается на нос.

Глаза закройте и постарайтесь не надавливать на них ладонями — они должны свободно открываться и закрываться под пальмингом (в английском языке слово *palp* означает «ладонь»). Во время упражнения руки расслаблены, но пальцы соединены хорошо, практически без щелей, свет лишь едва проникает к глазам (откройте глаза под ладонями, чтобы убедиться в этом).

**Выполняя пальминг**, вы должны видеть лишь одну черноту — никаких других цветов, пятен, ярких разводов, точек быть не должно. Чем чернее вы видите изображение перед вашими закрытыми глазами, тем сильнее вы

расслабляете вашу нервную систему и все ткани и мышцы глаз. Представляйте что-то очень черное из хорошо знакомых вам образов, например, свою черную сумку, черную краску. Старайтесь при этом не напрягаться, сохраняйте спокойствие, если что-то не получается сразу.

**Мышцы всего тела должны быть как можно более расслаблены.** Делайте упражнение как вам более удобно: сидя, положив локти на стол, можно стоя, при этом приложив руки к груди и несколько наклонив голову вперед. Спину держите прямо.

Во время пальминга дышите чаще или глубже. Особенно глубокие вдохи и выдохи сделайте несколько раз перед снятием рук с лица и, покачивая головой из стороны в сторону, чтобы улучшить приток крови к голове. Глаза открывайте не сразу и медленно. При желании можете поморгать — глаза это расслабляет, кроме того, они получают очищение и смазку, необходимые для нормального функционирования.

Затем посмотрите на расположенные далеко крупные хорошо знакомые предметы, например, на дома за окном. Желательно, чтобы они были при этом освещены ярким солнцем — это продлит состояние покоя. Запомните свою расслабленность, чтобы впоследствии с таким же ощущением смотреть на все объекты. Кстати, как только вы откроете глаза после пальминга, то в первые мгновения почувствуете, что цвета вокруг стали на-

сыщеннее и ярче, а изображения предметов значительно более четкие. Немного погодя это ощущение пройдет, однако глаза успеют отдохнуть. Время и ясность изображения, которое вы видите сразу после упражнения, должно с каждым разом постепенно увеличиваться.

При регулярном выполнении пальминга зрение заметно улучшится.

*Е. НОСКОВА,*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл.*

## «ГАРМОНИЯ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**Аппарат «Гармония» (биокорректор) - для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости, воду. Убирает СХУ, корректирует вес и фигуру - секрет здоровья и долголетия. Людям после 25 лет рекомендуем покупать 2 ГАРМОНИИ. Стоимость: 2 шт. - 3500 руб. (включая почту), 1 шт. - 1700 руб.**

- **Научные труды:** Двойрин Г.Б. - «Витаология» - 3 книги - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги цветн.) - 350 руб за 1 шт.; Неумывакин Ю. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. **Новинка!** Багиров Э.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Лучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб за 1 шт.; Исаченко М.Г. - 3 брош. - 300 руб.; Коновалов С.С. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах и любые другие книги на заказ.
- Мятник и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.). • Нефритовая подушка — 1000 руб. и 1500 руб. • Разнообразные массажеры, 12 видов — 300-500 руб. • Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, шунгит, кварц в одном — 600 руб за 1 шт. • Биокорректор «Биомаг» (кулон) - кристаллы меди магнитные — 3500 руб., антихрап, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., гармонизаторы - цилиндры фараона - от 1000 руб. • Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы и на заказ.

ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич, 192037, г.Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, 5/20, ОГРН 304390627300102. Реклама.

**Вся гамма натуральных камней «Мир камня» - свыше 1000 наименований (заказ по телефону)**

**Минимальный заказ - 2600 руб.**

Тел.: 8(911)939-05-34. 8(962)704-32-12. Заявки направлять по адресу: 192076. Санкт-Петербург. М-076. довостребования. Исаченко Михаилу Г. E-mail: garmonija777@yandex.ru

## *Компьютер и здоровье*

# Перенапряжение грозит осложнением

*С возрастом дочь все чаще стала сидеть за компьютером: то готовится к урокам, то с друзьями через Интернет общается, то просто в игры играет. В результате у нее часто краснеют и слезятся глаза, появляется ощущение песка.*

Н. ЖЕЛЕЗНОВА,  
Пермь.

◆ Чтобы снизить нагрузку на глаза, есть смысл подобрать девочке 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).

◆ Необходимо каждое утро вытирать пыль с монитора специальными салфетками — картинка будет четче и глазу приятнее.

◆ Вечером заставляйте ре-

бенка включать свет. Сидеть перед светящимся экраном в темноте — все равно что читать под одеялом с фонариком.

◆ Расположите 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 в глаза и чтобы свет от нее не падал на экран монитора.

◆ Не забывайте увлажнять воздух в комнате, где находится компьютер.

◆ Помните, что через каждые 20–30 минут работы на ком-

пьютере необходимо делать трехминутные перерывы, во время которых можно посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль.

◆ Снять усталость с глазных мышц можно с помощью гимнастики — часто моргать, пе-

реводить взгляд с близких на дальние предметы и обратно.

◆ Поддержать глаза можно и с помощью питания: полезны овощи и фрукты, богатые каротином (морковь, красные яблоки, абрикосы), жирная рыба, шпинат, а также черника.

## *Вместо бумаги — монитор*

Врачи заметили: за компьютером глаза сильнее всего устают при наборе текста, когда человек «чатится» (и при любом другом общении в режиме диалога), рисует и делает чертежи.

## **Компьютеромания — почти как наркомания**

**Органы, по которым компьютер «ударяет» больше всего, — костно-мышечная система, глаза, нервы и психика.**

Компьютер все больше вторгается в нашу жизнь. Ученые предсказывают поголовную компьютеризацию населения, когда умная машина будет у каждой домохозяйки.

Но наряду с прелестями такого быта нас ждут и «электронные болезни». «Адская машина» подтачивает здоровье постепенно и незаметно. Сев за компьютер здоровым, через три-четыре года человек может выйти из-за него почти инвалидом. А не которым для формирования интернет-зависимости тре-

буется несколько недель или месяцев.

### **Какой локоть у программиста**

Постоянное напряжение мышц кисти вызывает отек тканей и спазм сосудов. В результате вначале появляются легкая боль в руках, покалывание или онемение. Как правило, все это быстро проходит. Ненадолго прервав работу и размяв руки, человек тут же забывает об этом. Затем эти признаки начинают возникать уже без всякой связи с работой.

Примерно так же проявляется воспаление мелких суставов кисти. В итоге может развиваться фиброз — разрастание соединительной ткани в пораженном суставе, а в итоге — ограничение подвижности.

«Локоть программиста» — этому своеобразному заболеванию подвержены люди, длительно работающие с клавиатурой. Раньше эта болезнь была прерогативой спортсменов, испытывающих нагрузки на руки —

теннисистов и бадминтонистов. Развитие недуга связано с длительным висющим положением кисти.

А длительное напряжение шейных мышц ведет к остеохондрозу: кровоснабжение в верхних отделах позвоночника нарушается, шея затекает.

Особенно опасен компьютер для детей, ведь их скелет полностью не сформирован. Чаще всего при неудобном положении монитора и клавиатуры возникает сколиоз — искривление позвоночника. В легких случаях сколиоз лечится специальной гимнастикой и корректорами осанки, в тяжелых — может потребоваться оперативное вмешательство.

### **Инфекция из клавиатуры**

Вторая мишень компьютера — это глаза. Нагрузка на глаза проявляется усталостью, резами, 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.

## Машина действует на нервы

Но болезни суставов и глаз — это еще цветочки по сравнению с тем, как компьютер действует на нервы.

Хронический недосып, бессонница, утомление — все это приводит к головным болям, раздражительности, скачкам давления. Постепенно давление фиксируется на высоких цифрах, и в результате к «кибернедугам» прибавляется еще один — гипертоническая болезнь. Вылечиться от нее проблематично, особенно если большую часть времени по-прежнему проводить за компьютером.

*Ольга СОРОКИНА,  
кандидат медицинских наук.*

## Памятка для родителей

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 ребенку только один мультик, или одну сказку, или одну развивающую программу (около 15–20 минут). Этого достаточно.

Вообще ничего плохо- компьютеру разумно, он ни-  
го нет в знакомстве с совре- когда не превратится в губя-  
менной техникой прямо сдет- щую здоровье «адскую ма-  
ства. Ведь если отнестись к шину».

## Как выявить зависимость

Компьютерной зависимости в большей степени подвластны дети и подростки. Чтобы выявить компьютеромана, обращайтесь внимание на следующие признаки.

- Ребенок стал конфликтным, агрессивным.
- Постоянно отстаивает свое право «сидеть и сидеть».
- У него возникает бессонница, тревога, апатия к школе.
- Он предпочитает прогулкам со сверстниками общению в сети.
- Не ночует дома по двое-трое суток.
- Ворует деньги на посещение компьютерных клубов.
- Уговоры и мольбы родителей оказываются бесполезными.

Если это напоминает вашу ситуацию, ведите ребенка к врачу-психотерапевту.

## Тревожные сигналы

Каждый работающий за компьютером должен подумывать об организации рабочего места. Особенно важно это для тех, кто сидит за машиной по 6–8 часов в сутки, а также для детей и подростков.

Если через 15–20 минут работы затекает шея или начинают болеть пальцы — значит, работать в таком положении нельзя!

## Помните!

- ◆ 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.
- ◆ Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.



## Полезный совет

По мнению врачей, персональный компьютер может стать причиной не только повышенной утомляемости и нарушений зрения, но и таких заболеваний, как различного рода аллергии, рак, бесплодие... Чтобы уберечь себя от негативного воздействия электромагнитного излучения, воспользуйтесь советами биоэнергетиков.

◆ Разместите поблизости от компьютера круглый аквариум с нечетным числом рыбок. Среди обитателей аквариума обязательно должны быть золотые рыбки.

◆ Поставьте на рабочем месте какие-нибудь растения. Принято считать, что рядом с компьютером хорошо держать кактусы, но на самом деле куда больше пользы принесет, скажем, цветок бегонии. Правда, при этом за ним нужен хороший уход.

*М.УХОВА,  
Красноярск.*

# Компьютер в кармане

Все чаще и чаще люди отдают предпочтение карман-ным компьютерам. Они очень удобны, их электромагнитное

поле невелико. Однако держать мини-компьютер лучше на расстоянии 25–30 см от себя.

Также нужно учитывать и то, что маленький экран заставляет человека напрягать глаза. Нагрузка возрастает,

если карманные компьютеры применяют в транспорте. Разбирать написанное в условиях постоянной тряски очень сложно, глаза быстро устают. Поэтому лучше не пользоваться портативными компьютерами на ходу.

### ■ К сведению

По данным отечественных и зарубежных исследователей, сегодня «компьютероманией» страдает каждый десятый житель развитых стран.

В нашей стране таких людей пока вдвое меньше. Но, по прогнозам медиков, Россия догонит Европу.

## *Глазная диета*

# Парад витаминов

Сложно представить, что глаза могут пострадать от наших гастрономических предпочтений. Тем не менее это так. Бывает достаточно вернуть в меню изгнанные продукты, чтобы глаза перестали слезиться или начали лучше видеть в темноте.

Проверьте, достаточно ли часто на вашем столе бывают:

— желтые и оранжевые фрукты и овощи (апельсины, персики, абрикосы, тыква, кукуруза);

— зелень (шпинат, салат, сельдерей, горох);

— рыба (не реже 2 раз в неделю);

— орехи, семечки.

**Витамин А (ретинол)**, ради которого нас с детства призывают грызть морковь, полезен в любом возрасте. Во-первых, он улучшает способность видеть в темноте, во-вторых, препятствует раннему развитию катаракты и предупреждает макулярную дистрофию глаз.

Витамина А много в печени рыб, яичном желтке, сливочном масле, сметане, початке кукурузы, тыкве, шпинате, салате, абрикосах, арбузах и зеленых яблоках.

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)** очень важен для поддержания нормальной зрительной функ-

ции глаза. Недостаток витамина В<sub>2</sub> может вызвать слезотечение, светобоязнь, рези в глазах. Больше всего этого витамина в дрожжах, почках, печени и рыбе.

**Витамин Е (токоферол)** относится к числу важнейших антиоксидантов. Он замедляет процесс старения и благотворно влияет на кровь и мышцы, подавляет воспалительные процессы и укрепляет иммунитет.

Найти витамин Е можно в растительных маслах, проросших зародышах пшеницы, соевых бобах миндале, сельдерее и зеленом горошке.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.*

## Черника снимает усталость

Я много читаю, и, конечно, у меня сильно устают глаза. С этой проблемой сталкиваются многие люди. Для себя я нашел следующий рецепт: в сто-

почку наливаю 20 мл кипятка и растворяю в нем 1—2 г меда (на кончике ножа). После того как эта смесь остынет, добавляю 4—5 ягод свежей или мо-

роженной черники и давяю их прямо в стаканчике.

Полученный темно-фиолетовый раствор закапываю по одной капельке в глаза. Облегчение наступает сразу же — заметно улучшается четкость изображения.

Этот рецепт я применяю постоянно и могу сказать, что он очень хорошо помогает.

Кстати, вместо черники можно использовать ежевику или голубику. Но если лечебный раствор немного постоит, то он обесцветится, станет сероватым, потеряет свою насыщенную окраску. Это сви-

детельствует о том, что антоцианы (действующие компоненты в ягодах) разрушились и нужно делать свежий раствор.

К сожалению, все витамины для глаз и все биологически активные добавки не содержат нужных антоцианов. Они разрушаются во время приготовления экстрактов. А при моем применении все самое необходимое попадает прямо на слизистую глаза, питает и укрепляет ослабленное зрение.

*Н. ОСИПОВ,  
Томск.*

## Помог капустный сок

Очень важно заботиться о здоровье глаз. В первую очередь, глаз нуждается в витамине А, которого больше всего содержится в зеленом луке, шпинате, щавеле, салате, крапиве, помидорах, красном перце, картофеле, облепихе, персиках, рябине, шиповнике.

◆ Полезно пить сок из моркови, его можно смешивать

с соками сельдерея, петрушки, красной свеклы, а также добавлять по 1–2 ст. ложки сока крапивы, одуванчика, клевера, салата. Курс — 2 месяца.

◆ При слабом зрении полезно пить ежедневно в течение 2 месяцев сок свежей капусты.

◆ Систематическое употребление ягод черники восста-

навливают и улучшает кровоснабжение сетчатки глаза, что улучшает зрение.

◆ 2 ст. ложки морских водорослей залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте ночь, процедите в формочки для льда и заморозьте.

Ежедневно утром и вечером ледяным кубиком протирайте кожу вокруг глаз так, чтобы лекарство попадало на слизистую.

*Н. КОЗЫМАЕВА,  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.*

## ■ Кстати

Для глаз очень полезны зеленый горошек, сладкая кукуруза и брокколи. Содержащиеся в них химические элементы снижают риск развития связанной с возрастом дистрофии желтого пятна сетчатки.

# Рыжие деликатесы

Витамин А необходим для поддержания нормальной работы сетчатки и содержится в большинстве оранжевых овощей и фруктов. Справедливо считается, что самыми мощными природными глазными витаминами являются черника и морковь. Но не стоит набрасываться на репу, грейпфруты и морковь — в большом количестве «рыжие деликатесы» вредны для печени.

Кальций не дает возможности растягиваться соединительным тканям глаза, то есть **предотвращает развитие близорукости**. Самые кальцийсодержащие продукты — капуста, зеленый салат, лук и творог.

Рибофлавин — витамин группы В, помогающий **при дистрофии роговицы**, содержится в овощах, грибах, кисломолочных продуктах. Витамины группы В положительно

воздействуют непосредственно на нервные клетки, то есть на те самые «проводники», по которым передается нервный импульс из сетчатки глаза непосредственно к коре головного мозга.

**Витамин С поддерживает тонус сосудов глазного дна.**

Витамином богаты шиповник, молодой картофель, квашеная капуста, цитрусовые. Микроэлементы **борются с возрастными изменениями** сетчатки, сосудов и других важных структур глазного яблока.

*А. ЗАБРОДИНА,  
Ростовская область.*

## Вино из хризантем

Броские и пышные хризантемы не зря называют цветами осени, ведь именно они безраздельно властвуют на наших садах в ту пору, когда большинство других растений уже давно заканчивают свое цветение и приобретают пожухлый вид. Несмотря на дождь, ветер и холод хризантемы одаривают нас яркими цветами и приятным горьковатым ароматом иногда до самого Рождества.

В Азии популярно вино из цветков хризантемы. Он принимается как аперитив или «рюмочка на ночь». Вино проясняет голову, улучшает зрение и замедляет процессы ста-

рения, но противопоказано гипертоникам.

Для приготовления вина берут 60 г белых или желтых цветков хризантем, 600 мл рисового или белого вина, 90 г сахара-рафинада.

Отделяют стебли от цветков, складывают все ингредиенты в большую банку, плотно закупоривают и настаивают в холодном сухом темном месте в течение 12 месяцев. Затем вино процеживают, цветы выбрасывают, вино выдерживают еще 12 месяцев.

Лекарственные вина — сильнодействующие средства, поэтому их следует пить с большой осторожно-

стью. Как правило, суточная норма не должна превышать 90 мл. Кроме того, целебные вина рекомендуют принимать регулярно не более 3 месяцев, после чего необходимо сделать месячный перерыв, прежде чем возобновить лечение.

Лекарственные вина противопоказаны беременным женщинам, людям с плохим пищеварением, простудой,

гриппом, сердечной недостаточностью.

Для укрепления иммунитета также советуют постоянно пить чай из лепестков хризантемы. Через 2—3 недели больной становится значительно уравновешеннее, а через 1—1,5 месяца исчезают дрожь в руках, звон в ушах и головные боли.

*О. АДЯСОВА,  
Кемеровская область.*

## Гори, гори, моя свеча!

◆ Смешайте 1 ч. ложку крупной поваренной соли и 2 ст. ложки нерафинированного оливкового или растительного масла. Наложите эту массу на шейные позвонки и 20 минут энергично массируйте их руками. Остатки соли снимите влажной салфеткой.

Курс составляет 12 процедур, при необходимости лечение можно повторить. Уже после 1—2 сеансов чувствуется облегчение в шейной области позвоночника, улучшается видение. 5—8 подобных проце-

дур приводят к радикальному улучшению зрения.

◆ Китайцы при глазных заболеваниях рекомендуют корень айра. 2 ч. ложки корня заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и принимают по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Метод из Японии. Если слабеет зрение, нагрейте полстакана молока и тщательно перемешайте с 1 ст. ложкой толченого зеленого чая. Затем добавьте полстакана хо-

лодного молока. Принимайте по стакану полученного средства в день. Курс лечения — 1 месяц, при необходимости его повторяют.

◆ Настой шиповника помогает сохранить эластичность глазных сосудов. Норма: 1—2 стакана в день.

◆ А вот еще один способ лечения заболевания глаз. Зажгите свечу в темной комнате и смотрите на пламя минут 15. Упражняйтесь раз в день в течение 2—3 недель.

*Г. РУДЕНКО,  
г. Невинномысск  
Ставропольского края.*

## ***Подарок от пчел***

При снижении зрения полезны жареные пчелы.

1 ч. ложку сухого подмора обжарьте в 50 мл растительного масла в течение 5—6 минут. Затем остудите, измельчите и употребляйте внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая молоком.

Курс длится месяц. При необходимости повторите лечение после перерыва.

*А. ГРОЗИНА,  
г. Рассказово Тамбовской области.*

## ***Вода смывает хвори***

Вода — это самое древнее природное лекарство. Она смывает не только грязь, но и болезни.

Усталые глаза обретут свежесть и ясность взгляда, если в течение дня на них накладывать в виде компресса марлю, смоченную в талой воде.

*О. СТОЛЯРОВА,  
с. Кривое Озеро Самарской области.*

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ КНИГИ:



Подробную информацию об изданиях, которые можно заказать в редакции, вы найдете на нашем сайте [www.gmi.ru](http://www.gmi.ru)

**Рассылка осуществляется только по территории Российской Федерации при заказе от 150 рублей**

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию. На почте при получении бандероли в описи указывается итоговая сумма заказа, которую вы должны будете оплатить. В нее входят: сумма заказа + стоимость почтовых услуг (от 95 руб., в зависимости от пояса, веса и общей стоимости заказанных вами изданий). Также обращаем ваше внимание, что в итоговую сумму не входит услуга по перечислению денежных средств.

Заполните бланк заказа. Укажите номера выбранных книг и вышлите по адресу: 603093, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир» с пометкой ЗАКАЗ.

Тел. для заказов: 8 (831) 438-91-63, [vlasjuk@gti.ru](mailto:vlasjuk@gti.ru)

БЛАНК ЗАКАЗА ЗАПОЛНЯТЬ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!!!

|         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |
|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО |
| КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО | КНИГА № | КОЛ-ВО |

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

индекс: \_\_\_\_\_ адрес: \_\_\_\_\_

обязательно укажите свой телефон для контакта: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ЗДОРОВЬЯ

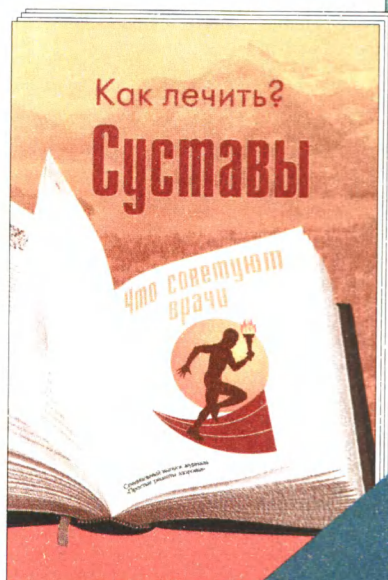
## ВНИМАНИЕ: В ПРОДАЖЕ С ЯНВАРЯ!

На боли в спине жалуются две трети из нас, а после 60 лет практически все испытывают проблемы с суставами. Больные суставы ограничивают подвижность, что ведет к развитию заболеваний сердца и сосудов, также страдают легкие, органы пищеварения, психика.

Чтобы избежать тяжелых последствий, разрушающих организм, укротить боль, нужно знать причины, меры борьбы и профилактики суставных недугов.

Разобраться в этих вопросах и улучшить качество жизни с помощью практических рекомендаций поможет наша книга. Мы расскажем о таких заболеваниях, как артрит, артроз, остеохондроз, ревматизм, сколиоз, остеопороз и др. Вы узнаете о правилах рационального питания, которое помогает укрепить суставы, познакомитесь с лечебными комплексами упражнений и физиотерапевтическими процедурами.

Чем раньше будет начата терапия, тем больше шансов на успех.



**ЧИТАЙТЕ КНИГУ**  
**«КАК ЛЕЧИТЬ? СУСТАВЫ»**  
**И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**150** СТРАНИЦ  
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



4 607074 331113