

# Почему нужно носить очки и как объяснить это клиентам?

Нужно ли носить очки? Казалось бы, вопрос простой и для нас с вами как специалистов по коррекции зрения однозначный: да, если есть нарушения рефракции. Однако нам часто приходится сталкиваться со стойким сопротивлением со стороны клиентов, основанном на мифах, что ношение очков «ухудшает зрение», что мышцы при этом «не работают». Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.

## Why is it necessary to wear glasses and how to explain it to clients?

Is it necessary to wear glasses? It would seem a simple question, and for us as experts in vision correction this question is unambiguous: yes, if the client has disorders of refraction. However, we often have to deal with persistent resistance from customers based on the myth that wearing of glasses «impairs vision», that muscles when we wear glasses, «does not working». Let's try to sort out this issue.

## В КАЧЕСТВЕ ПРЕДИСЛОВИЯ

Я очень хорошо понимаю людей, которые впервые столкнулись с проблемой плохого зрения, и их желание обойтись без очков. Много лет назад я и сама оказалась в такой ситуации, когда неожиданно выяснилось, что моя дочь ничего не видит в таблице для проверки зрения кроме верхней строчки. Имея тогда слабое представление о строении глаза, мне пришлось заниматься с дочерью «зрительной гимнастикой» – просто потому, что врач поликлиники отмахнулся от нас. Никто не мог ответить

мне на вопрос, почему мой ребенок плохо видит и можно ли это исправить, а купить тогда в маленьком забайкальском городке хоть какие-то очки было сложно. Попавшаяся в руки книжка «Улучшение зрения без очков» показалась мне соломинкой, за которую я тогда ухватилась и даже добилась результата. Мы восстановили остроту зрения без очков до возрастной нормы.

Тот факт, что мне удалось помочь дочери, послужил для меня толчком к перемене профессии, и вот уже 17 лет я занимаюсь оптометрией. Однако теперь я рассказываю, как подби-

\* Ирина Александровна Шевич – генеральный директор ООО «Опти-класс» (Москва).

рать и продавать очки, потому что знаю, что если для моей четырехлетней дочери, имеющей слабую гиперметропию, те простые упражнения и были полезны, то это не значит, что они помогут всем.

### МИФЫ, СЛУХИ, МНЕНИЯ...

Увы, и сегодня некоторые наши клиенты по-прежнему черпают информацию из подобного рода «специальной литературы», плюс из Интернета, где страницы псевдомедицинских сайтов пишутся непрофессионалами и пестрят про-

чется еще раз напомнить некоторым коллегам о необходимости полной коррекции зрения. Только все вместе мы в силах побороть нелепые мифы, заблуждения и ошибки наших клиентов.

### «ТРЕНИРОВКИ ЗРЕНИЯ» – ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЙ ТРУД

Конечно, мы должны говорить о том, что существуют современные методы функционального лечения, которые в сочетании с рефлексотерапией и другими мероприятиями дают хороший результат

в дополнение к ежедневным простым упражнениям из книжки по восстановлению зрения.

Попытки же некоторых клиентов снять очки или заменить их на более слабые чаще сводятся к «раскрытию третьего глаза», нежели влияют на анатомию органа зрения.

### ГЛАЗ «НАСТРАИВАЕТСЯ», КАК ОБЪЕКТИВ ФОТОАППАРАТА

Знают ли наши клиенты, почему близорукий человек видит хорошо вблизи? А ведь это происходит именно за счет его близорукости, то есть за счет того, что его глаз как оптический прибор сфокусирован на какое-то определенное расстояние без всякого напряжения мышц. Иногда миопы подносят текст очень близко к глазам. И немудрено: ведь если рефракция их глаза равна  $-2,00$  дптр, то фокус находится на расстоянии 50 см, а если  $-6,00$  дптр, то уже на расстоянии 16,6 см.

Как специалисты мы знаем, что на всех остальных расстояниях человек видит за счет аккомодации, то есть за счет способности глаза менять кривизну хрусталика и, соответственно, оптическую силу глаза, «настраиваясь», как объектив фотоаппарата. Чем ближе к глазам расположен предмет, тем большее напряжение цилиарной мышцы и тем больше «округляется» хрусталик. Для наглядности вы можете «продемонстрировать» этот процесс, сложив ладони и «показав» работу хрусталика. В «нормальном», эметропическом глазу и в глазу с правильно подобранными очками при взгляде вдаль аккомодация расслаблена – ладони рук вместе, хрусталик «плоский», а при зрении вблизи аккомодация напрягается – ладони, как и хрусталик, округляются.

Если у меня спрашивают, как восстановить зрение с помощью упражнений, я задаю встречный вопрос: готовы ли вы каждый день подниматься пешком на десятый этаж или все-таки предпочтете сэкономить силы и воспользуетесь лифтом?

тиворечивыми советами. Многие люди, нагнетая обстановку, сами пугают друг друга заявлениями о том, что они начали носить очки, зрение у них «село» и «лучше было бы этого не делать», очки не надевать. Кто-то говорит, что так «посоветовал врач». Например, девушка пишет на одном из форумов в Интернете, что очки ей не назначили потому, что она и без них видит седьмую строчку таблицы для проверки остроты зрения. «Вот ухудшится у тебя зрение до шестой строчки, тогда приходи за очками», – было сказано ей.

К сожалению, в ходе семинаров мне доводилось слышать мнение и некоторых врачей о том, что «полная коррекция» – это «слишком хорошо». А вот на сайте одной офтальмологической клиники, занимающейся лазерной коррекцией зрения (не буду называть его адрес) я недавно прочитала, что не нужно торопиться полностью корректировать астигматизм у ребенка очками, потому что «в дальнейшем, когда глаз сформируется, современные технологии позволят исправить астигматизм лазером». Такая реклама медицинских услуг выглядит достаточно цинично.

И вот со всем этим ворохом проблем, слухов и мнений наши клиенты приходят в оптический магазин. Поэтому, в первых, мне хочется призвать специалистов салонов оптики внимательно отнестись к страхам, желаниям и реальным потребностям своих клиентов в ношении очков, вести с ними просветительские беседы, рассказывать о строении глаза и аккомодации. И во-вторых, хо-

для улучшения зрения и работы аккомодации. Но все это возможно только после качественной диагностики, определения клинической рефракции и назначения правильной коррекции. Вот здесь мы с вами и должны проявить свой профессионализм и дать правильный совет.

Если у меня спрашивают, как восстановить зрение с помощью упражнений, я задаю встречный вопрос: готовы ли вы каждый день подниматься пешком на десятый этаж или все-таки предпочтете сэкономить силы и воспользуетесь лифтом? У каждого свой случай и свои возможности. Однако очень часто лю-

Все больше офтальмологов и оптометристов не только за рубежом, но и в нашей стране отдают предпочтение постоянной и полной коррекции миопии

ди ждут чуда и быстрых результатов, а о том, что это ежедневный труд, просто не задумываются. Например, я занималась с дочерью в течение восьми месяцев, не давая себе ни дня поблажки. Кроме того, мы прошли полное обследование в офтальмологическом центре, а затем несколько курсов функционального лечения в виде использования цветных биоимпульсов и лазерных спеклов, применяли окклюзию, и все это –

### РИСК РАЗВИТИЯ КОСОГЛАЗИЯ

Так вот, миопы, снимая очки при работе вблизи, расслабляют и без того часто ослабленную аккомодацию, которая, по теории Э. С. Аветисова, и является одной из причин прогрессирования близорукости. Ослабленная аккомодация, в свою очередь, влечет за собой слабость конвергенции, неспособность мышц глаза удержать взгляд на одной



точке. Со временем это приводит к декомпенсации: появляются астенопические жалобы, скрытое косоглазие переходит в явное – периодическое или даже постоянное. Поэтому носить очки миопам нужно не только «для дали», а постоянно. Однако они часто отказываются читать в очках, и вовсе не потому, что хотят «тренировать» глаза, а потому, что им «так легче». Близорукие люди, которые не носят очки для дали, просто живут в своем мире, за которым – размытые образы. Они не узнают издали знакомых, не видят мелких деталей и говорят, что им это и не нужно. Так при чем здесь «тренировки»?

В отличие от миопов, люди с гиперметропической рефракцией действительно «тренируют» глаза, так как даже вдаль они видят за счет напряжения accommodation, и до поры до времени они могут обходиться без очков. Однако это

допускается только в том случае, если у них не снижена острота зрения, а также нет других признаков декомпенсации: глазных и головных болей, астигматизма, косоглазия и т. п.

### ОСТРОТА ЗРЕНИЯ 1,0 МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

По данным научных исследований, публикуемым в прессе,\* мы знаем, что гипокоррекция миопии не приводит к ее стабилизации. Полная коррекция, обеспечивающая максимальную остроту зрения, рекомендуется в учебниках оптометрии;\*\* об этом вы можете услышать на сертификационных курсах по офтальмологии и в докладах на офтальмологических конференциях. Поэтому все больше офтальмологов и оптометристов не только за рубежом, но и в нашей стране отдают предпочтение постоянной и полной коррекции миопии.

При этом когда мы говорим о «полной коррекции», то подразумеваем, что максимальная острота зрения пациента (с учетом переносимости) часто оказывается выше 1,0. Поскольку максимальная острота зрения достигается с помощью специальных тестов при полном расслаблении accommodation вдаль, нет никаких оснований бояться «излишней» коррекции. Если же вы не привыкли находить максимальную остроту зрения, то даже не подозреваете о том, что 1,0 может быть признаком ухудшения зрения.

### НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ УЧЕНЫХ И СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

В подтверждение необходимости полной коррекции зрения выступает и относительно новая теория изменения ретинального дефокуса (ТИРД).\*\*\* Опыт-

ным путем доказано, что механизмы, регулирующие рост глаза, находятся на уровне сетчатки и связаны с величиной периферического дефокуса, и что важно – с увеличением или уменьшением площади дефокуса при росте глаза. И хотя само описание этой теории в литературе весьма противоречиво и требует тщательного изучения, следует обратить внимание, что авторы теории, как сказано в статье Ж.-П. Лагасе, «предложили для оптимального контроля миопии у детей применять полную коррекцию зрения вдаль при одновременном использовании небольшой оптической аддидации для зрения вблизи»\*\*\*\* И в связи с этим становится понятным успех таких современных средств оптической коррекции, как очковые линзы с небольшой, «функциональной» аддидацией, которые выпускают компании Essilor, Hoya, а с недавнего времени и Rodenstock.

### ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ МИР ЯРЧЕ!

Однажды на прием ко мне пришла женщина 60 лет, у которой была миопия –1,50 дптр. Всю жизнь она щурилась, плохо видела вдаль, но терпела, так как когда-то в молодости врач ей сказал: «Близорукость у тебя небольшая, очки не носи, а то будет хуже!» И она послушно мучалась всю жизнь. Зато вблизи – конечно, до поры до времени – видела хорошо.

И вот наступил тот возраст, когда она перестала четко видеть и вдаль, и вблизи, так как для дали ей нужны были очки –1,50 дптр, а для близи +1,50 дптр. В тот момент, когда она впервые надела очки, то растерянно и со слезами спросила: «Для чего же я всю жизнь “берегла” глаза? Я все это могла увидеть намного раньше!» Столько интересных деталей осталось вне поля ее зрения...

Для того чтобы бороться с вредными мифами на тему коррекции зрения, нам нужно искать простые и убедительные слова. Мы с вами можем помочь людям увидеть мир в более ярких красках! ■

\* См., напр.: Адлер, Д. О возможном влиянии некоррекции на прогрессирование близорукости у детей / Д. Адлер, М. Миллодот // Вестник оптометрии. 2010. № 1. С. 51–57; Минаев, Ю. Контроль миопии с помощью очковых и контактных линз / Ю. Минаев // Вестник оптометрии. 2011. № 1. С. 40–46.

\*\* См.: Benjamin, W. J. Borish's clinical refraction / William J. Benjamin. Butterworth-Heinemann ; Elsevier, 2006. 1694 p.

\*\*\* См.: Лагасе, Ж.-П. Теория изменения ретинального дефокуса и прогрессирования миопии / Ж.-П. Лагасе // Вестник оптометрии. 2011. № 1. С. 48–57.

\*\*\*\* См.: Там же. С. 55.