



Почему портится зрение после 40 и как его сохранить



Автор: **Ирина Шевич**

Оптометрист, эксперт в подборе сложных очков, директор Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки «Опти-класс»

С возрастом мы начинаем хуже видеть вблизи. Разбираемся, почему это происходит и можно ли избежать изменений зрения.

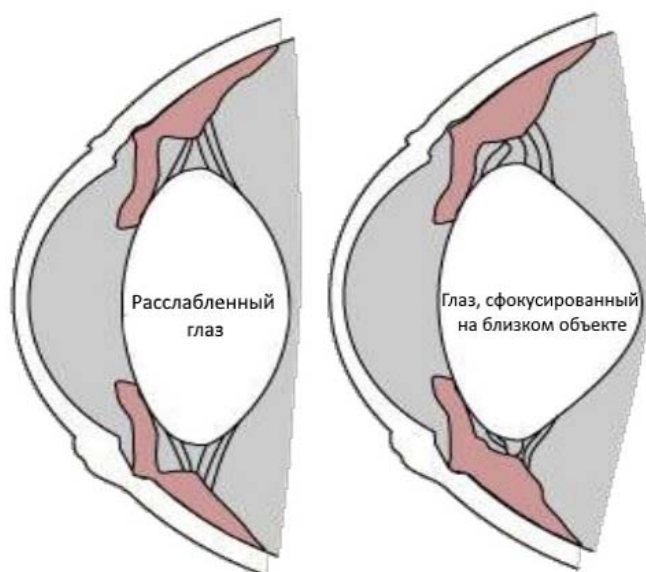
Как меняется зрение после 40 лет?

Возрастные изменения в глазах застают многих врасплох. Человек по-прежнему отлично видит вдаль, чувствует себя молодым и активным, но глаза начинают подводить при взгляде на близкие предметы. Буквы и цифры сливаются, изображение «плывет» и искривляется. Приходится напрягать глаза, отодвигать книгу подальше, чтобы прочитать мелкий текст. Сначала это случается изредка: после напряженной работы, к вечеру тяжелого дня. Постепенно такие явления учащаются,

усиливаются, и даже отпуск не помогает. Зрение на близком расстоянии ухудшается.

Как мы обходились раньше без плюсовых очков?

Управляет процессом чёткого зрения аккомодационный аппарат глаза. Он включает в себя специальную мышцу (цилиарную), связки и хрусталик. Когда цилиарная мышца глаза напрягается, хрусталик провисает на цинновых связках и приобретает более округлую форму.

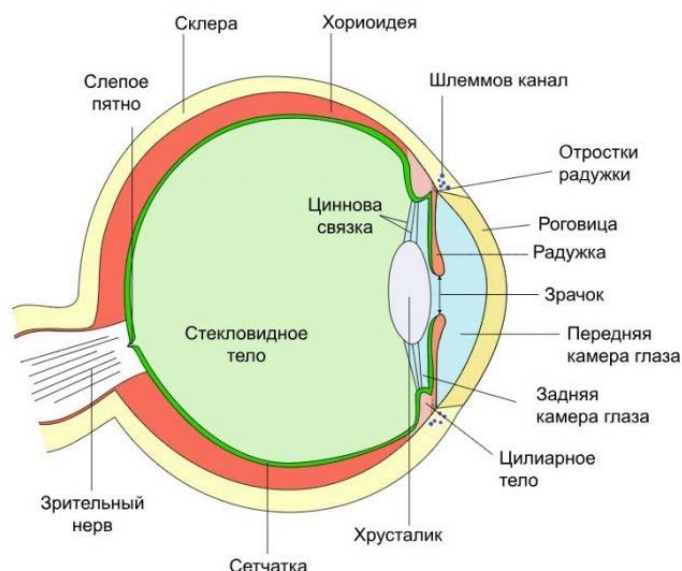


Слева — глаз в покое аккомодации (при взгляде вдаль), хрусталик более плоский. Справа — глаз в напряжении аккомодации (при взгляде вблизи), хрусталик более выпуклый

Хрусталик — это живая двояковыпуклая линза. Её оптическая сила варьируется от 19 до 35 диоптрий. При взгляде на близкие предметы хрусталик округляется и выполняет роль плюсовых очков.

Почему глаза подводят?

Причина в том, что хрусталик к 35–40 годам уплотняется и постепенно теряет способность наводить фокус на близкие предметы. Это происходит у всех: близоруких, дальнозорких и у тех, кто имел здоровые глаза и всегда видел отлично.



Строение глаза

Структура хрусталика меняется. Он, как луковица, обрастает новыми слоями хрусталиковых волокон, а ядро уплотняется и склерозируется. Цилиарной мышце приходится прикладывать всё больше усилий, чтобы изменить кривизну хрусталика, ставшего более плотным и менее эластичным.

Поможет ли гимнастика для глаз?

Зрительная гимнастика в такой ситуации бесполезна и даже вредна, так как мышцы и без того находятся в гипертонусе. Это приводит к изменению их ригидности — патологическому состоянию, связанному с перенапряжением.

Вращение глазами, моргания и прочие упражнения дают временное облегчение, но результаты не порадуют. Глаза начинают ещё больше краснеть, их пощипывает, как будто рядом резали лук. Края век утолщаются и начинают чесаться; кажется, что в глаза насыпали песка. Если продолжать упорствовать и смотреть себе на переносицу, в яремную ямку или в область третьего глаза, сильно сводя зрительные оси, можно добиться того, что глаза начнут косить и появится двоение предметов.

Глазам нужен отдых. Однако массаж, рефлексотерапия или медитация на пламя свечи

помогают только до тех пор, пока вы не возьмёте в руки книжку с мелким текстом.

В какой-то момент человек замечает, что уже недостаточно яркого света, который сужает зрачок, увеличивает длину фокуса и добавляет чёткости изображению. И длины рук тоже не хватает, чтобы отодвинуть текст подальше.

И что, с этим ничего нельзя поделать?

Цилиарная мышца, «слуга чёткого фокуса», как называют её специалисты, не расслабляется даже ночью. А вот, хрусталик, ещё прозрачный, но уже затвердевающий и неэластичный, перестаёт выполнять работу плюсовой линзы. Чтобы компенсировать физиологические изменения и не «загонять» цилиарную мышцу, придётся использовать очки или контактные линзы.

Это гаджеты виноваты в том, что зрение портится?

Не стоит думать, что нас испортила эра смартфонов и компьютеров. Так запрограммировано природой: аккомодационный аппарат глаза, дающий возможность максимально близко подносить к глазам мелкий текст, формируется к 14–15 годам и сохраняет свою максимальную работоспособность до 20 лет. Затем аккомодационная функция плавно угасает.

Еще 150 лет назад люди просто не доживали до такого исхода — средняя продолжительность жизни в середине XIX века составляла около 40 лет. Процесс уплотнения хрусталика небыстрый, развивается у всех по-разному, но в 52 проблемы с ухудшением зрения вблизи настигают всех без исключения. Это мировая статистика.

А как же бабушки с зоркими глазами в 90 лет?

За 20 лет практики я не видела ни одного подобного волшебного случая. На проверку оказывалось, что бабушка могла вставить нитку в иголку, так как у неё близорукие глаза, сфокусированные на близкое расстояние, а вдаль бабушка видит процентов 30–50% проверочной таблицы, но ей этого хватает.

Для того чтобы различать лица и узнавать людей издали, достаточно иметь остроту зрения, равную 0,5 от нормальной «единицы».

Возможно, бабушка никогда и не знала, что значит видеть «хорошо».

Также человек может обходиться без очков, неплохо видеть и вдаль, и вблизи, если у него один глаз дальнозоркий, а другой — близорукий. Но здесь возникают другие проблемы: узкое поле зрения, отсутствие стереозрения, голова может болеть.

Как сохранить глаза здоровыми?

Без обращения к врачу и подбора очков не обойтись.

- Регулярно, не реже одного раза в год, посещайте офтальмолога.
- Проверяйте внутриглазное давление.
- Обследуйте сетчатку.
- Выявляйте глазную патологию на ранних стадиях.
- После проверки у офтальмолога подбирайте очки.

Очки после 40 лет снимают избыточную нагрузку с внутренних мышц глаза и становятся средством профилактики таких «старческих» болезней, как катаракта, глаукома, макулодистрофия.