

## Поле зрения

Офтальмологи Екатеринбурга оперируют без скальпеля

Елена АБРАМОВА

О новых технологиях в практике лечения глазных болезней «ОГ» рассказал заместитель генерального директора по хирургии и лечебному контролю Екатеринбургского центра Межотраслевой научно-технической комплекс «Микрохирургия глаза», главный офтальмолог Екатеринбурга Олег ФЕЧИН.

— Олег Борисович, насколько изменились возможности офтальмологии за последнее время?

— В 80-е годы, когда я начал свою профессиональную деятельность в Областной клинической больнице № 1, пациенты после офтальмологических операций находились в стационаре в течение семи дней, при этом они должны были соблюдать постельный режим. В ту пору, чтобы, к примеру, убрать катаракту и имплантировать искусственный хрусталик, приходилось скальпелем делать достаточно большой разрез глаза — длиной восемь-десять миллиметров и накладывать шов. В 90-е годы врачи оперировали через разрез в пять миллиметров, спустя ещё десять лет — через разрез в 3,7 миллиметра.

Сейчас мы делаем практически прокол, который быстро заживает, и соответственно, период реабилитации пациента сокращается до минимума. Мы можем оперировать даже в амбулаторных условиях: человек через час или два после операции уходит домой, в течение нескольких дней закапывает капли в глаза и приступает к профессиональной деятельности.

### Сверхтонкие технологии

— Центр МНТК «Микрохирургия глаза» — одна из крупнейших офтальмо-



Олег Фечин: «Новые технологии позволяют свести к минимуму осложнения во время операции, а главное — вернуть человеку хорошее зрение»

### КСТАТИ

Екатеринбургский центр МНТК «Микрохирургия глаза» — один из крупнейших офтальмологических центров России. Ежегодно хирурги Центра выполняют более 50 тысяч операций различных категорий сложности при катаракте, глаукоме, отслойке сетчатки, косоглазии, болезнях роговицы, патологии сетчатки, слезных путей, рефракции и других заболеваниях глаза. Как отмечает генеральный директор клиники, главный офтальмолог Свердловской области Олег Шиловацкий, значительная часть операций проводится бесплатно — в рамках системы обязательного медицинского страхования.

гических клиник России. Какими последними достижениями вы можете гордиться?

— С 2013 года мы используем фемтосекундные лазеры, которые максимально снижают механическое воздействие на структуру глаза. В минувшем году начали применять сверхтонкие технологии, абсолютные новые не только для нашей страны, но также для США и Европы. Они связаны с использованием компьютеризированных систем «Вернион» и «Центу-

рион». Ультрасовременные приборы применяются для проведения операций при самых различных глазных заболеваниях, но наиболее часто при катаракте, когда помутневшую биологическую линзу необходимо заменить искусственной — интраокулярной линзой. Приборы позволяют отойти от рутинных манипуляций, которые раньше проводил хирург.

— То есть часть работы выполняется медицинской техникой?



Умные приборы за несколько секунд считывают массу информации о глазах человека и делают расчёты для установки искусственного хрусталика

— Да. Фемтосекундный лазер, например, дробит помутневший хрусталик, делит его на фрагменты. С помощью разных компьютерных программ ядро хрусталика можно разделить различными способами: на кубики, по диагоналям, как пиццу, или сделать круговые цилиндрические фрагменты. Затем лазер формирует операционные доступы, не разрезая, а раздвигая ткани. С помощью системы «Центурион» фракции хрусталика извлекаются быстро и нетравматично. Система «Вернион» позволяет подобрать интраокулярную линзу с учётом индивидуальных особенностей каждого пациента и максимально правильно её установить.

— Не страшно доверять пациенту машинкам?

— Прежде помутневший хрусталик дробили с помощью ультразвука, при этом

имело место повреждающее действие на структуру глаза. Следовательно, затягивался и процесс восстановления пациента. Разметку для установки искусственного хрусталика хирург проводил вручную специальными маркерами. Сейчас система «Вернион» во время диагностики пациента бесконтактно снимает огромное количество информации, производит расчёты и делает проекцию осей для установки интраокулярной линзы.

У машины погрешность гораздо меньше, чем у хирурга, — не более одного градуса из 360. Доктор, даже самый опытный, может допустить погрешность в три, а то и пять градусов. Прибор работает по методу биометрии с учётом всех индивидуальных особенностей пациента, то есть каждую такую операцию можно назвать персонализирован-

ной. После неё пациенту обеспечены оптимальная острота и комфорт зрения.

### Своевременный диагноз

— Вы исправляете зрение, а как его сохранить?

— После 40 лет необходимо регулярно проверять не только зрение, но и внутриглазное давление. В Свердловской области действует 18 центров здоровья, где можно бесплатно пройти обследование и на ранних стадиях выявить катаракту, глаукому и другие заболевания, способные привести к слепоте. Если вы почувствуете, что острота зрения снижается, появляются неприятные ощущения в глазах или они краснеют, нужно обратиться к специалисту-офтальмологу. Чем раньше, тем лучше.

## МНЕНИЯ

### Очки идут в зачёт

Евгений ЕНИН, ведущий программ «4 канала»:

— Меня привыкли видеть в очках. Без них, наверное, и не узнают. Линзы пробовал, но очень давно, в то время они были не такие удобные, как сейчас. Больше не захотел.

У меня есть пара рабочих очков, есть домашние, плюс старые запасные обязательно в машине живут — на всякий случай. В морозы бывает неудобно — запотевают в тепле. Но я привык — опустить их к носу и посмотреть поперек.

Мои очки стоят около 30 тысяч рублей — за линзы и за оправу, и для меня это довольно дорого. Какое-то время назад стоимость линз составляла где-то треть от общей суммы, сейчас же, напротив, оправы дешевле, чем хорошие качественные линзы.

А зрение у меня испортилось классе в 10-м. Похоже, что слишком много читал...



БЕЛЛУПРОСТОН



ПЛЕВЕР ВОРОЖИЛОВ

Александр ПАНТЫКИН, председатель Союза композиторов Свердловской области:

— Зрение у меня стало портиться, когда я учился в школе, в старших классах. Доктор посоветовал носить очки. Я последовал совету, с тех пор зрение перестало ухудшаться. Контактными линзами никогда не пользовался, знаю, что они требуют определённых хлопот: их нужно доставать, на ночь помещать в специальный раствор. У меня все очки крепкие, но другие лёгкие, я их практически не замечаю. Одни для концертов, другие для игры в футбол и так далее. Сейчас в моей «коллекции» пять очков, а вообще их было очень много. Особенно часто я менял очки, когда играл в музыкальной группе «Урфин Джюс», тогда они помогали мне создавать определённый художественный образ.

Анатолий ГАГАРИН, руководитель Уральского отделения Фонда развития гражданского общества:

— Очки ношу с четвёртого класса. Новая вещь на носу поначалу доставляла большие неудобства: оправы в ту пору делали толстые, особого выбора не было, приходилось носить то, что есть. Сейчас мне очки не мешают, я к ним привык, к тому же есть возможность выбирать из множества моделей. Я не сторонник линз, рассматриваю их вмешательством в сугубо личное пространство. Для некоторых людей очки — это элемент имиджа. Есть препараты, которые таким способом добиваются солидности. С помощью очков имиджмейкеры пытаются оккультить одного из известных в прошлом бизнесменов и политиков. Для себя не вижу оснований использовать очки с такой целью, предпочитаю самые простые, гладкие, чтобы они были лёгкие, удобные и подходили к форме лица.



АЛЕКСЕЙ КУРНОСОВ

Подготовили Алевтина ТРЬИНОВА, Елена АБРАМОВА

## Как выбрать очки и линзы?

Алёна ХАЗИНУРОВА

О том, на что стоит обратить внимание при выборе очков и контактных линз, рассказала директор оптического салона «Линкей», кандидат химических наук, медицинский оптик Татьяна ЛАЙТБЕРА.

— Татьяна Николаевна, какие существуют виды линз?

— Самыми эффективными считаются прогрессивные, или мультифокальные линзы. Они совмещают в себе разные диоптрии. Их можно носить и для того, чтобы смотреть вдаль, и чтобы смотреть вблизи, и для работы на ПК. Но если вам выписали разные очки на разное расстояние, пренебрегать этим и носить только один очка во всех ситуациях нельзя. Неправильно подобранные очки только повышают риск развития глаукомы и катаракты. На Урале и в Сибири так особенно быстро увеличивается количество людей с плохим зрением. Это объясняется тем, что понижение атмосферного давления способствует повышению давления внутриглазного. Кроме того, вредит искусственное освещение. Оно приводит к чрезмерным нагрузкам на глаза.

— Как же выбрать форму оправы?

— Она зависит от лица человека. Очки должны правильно сидеть на лице, есть определённые параметры. Например, оптимальное расстояние до глаза — около 12 миллиметров. Пантоскопический угол — то есть угол наклона в вертикальной плоскости — около 10 градусов. Очень важно межзрачковое расстояние... И эстетика! Основное правило — форма оправы противодействует форме лица. Круглолицым людям подходят уловчатые оправы, тем, у кого вытянутое лицо, — более круглые. Материалов очень много. Фрезерованные пластиковые оправы более прочные, они не

деформируются даже при жарком солнце и на морозе, как это бывает с слезными. Из металлических менее аллергенные — титановые. Они более лёгкие, но и недешёвые.

— Есть мнение, что постоянно носить очки вредно. Дескать, глазная мышца ослабевает...

— Это популярное заблуждение. Очки призваны снять напряжение с глаза. Всем клиентам мы советуем через месяц после получения очков пройти проверку зрения. Если линзы подобраны правильно, то мы видим снятие спазма accommodation, снижение внутриглазного давления. Более прогрессивной является кинетическая модель глаза: глаз — это, грубо говоря, сосуд с жидкостью, разделённый на две камеры перегородкой. В перегородке стоит как запорный клапан. Жидкость передаётся из одной камеры в другую. Наше зрение падает не потому, что у нас ослабевают мышцы, а потому что увеличивается размер хрусталика, который мешает перекачку жидкости между камерами. Теории Жданова, Норбекова и так далее — лженаука. Мы видели результаты их влияния — когда человек вместо того, чтобы носить очки, делал зарядку для глаз, но в итоге получал глаукому или высокую степень миопии.

— Как ухаживать за очками?

— Их нужно мыть каждый день рН-нейтральными или слабощелочными моющими средствами. Если только протирать стёкла, то это всё равно то же самое втирать в них пыль. При этом можно повредить линзы. Если бережно обращаться с очками, то у них неограниченный срок годности.

— А в чём особенность контактных линз?

— Контактные линзы рекомендуются тем, кто занимается спортом, ведёт активный



В салонах оптики сегодня предлагают на выбор сотни разных самых причудливых оправ

образ жизни. Словом, тем, кому неудобно постоянно находиться в очках. Многие молодые люди носят сегодня линзы. Они требуют строгого соблюдения правил гигиены. Например, нужно быть крайне осторожными с водными процедурами, чтобы не занести

инфекцию. Наиболее безопасны однодневные линзы. Их обычно носят в отпуске, в ситуациях, когда нет возможности использовать растворы. Но качество месячных линз всё же выше, хотя они требуют большей аккуратности.

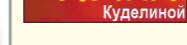
### КОММЕНТАРИЙ

Валентина КУДЕЛИНА, врач-офтальмолог высшей категории:

— Большую роль в жизни человека играет хорошее зрение. За более чем 30 лет работы в офтальмологии у меня выработались правила, которыми и хочу с вами поделиться. **Нужно беречь зрение с детства.** Учеба и работа за компьютером на близком расстоянии часто приводит к быстрому утомлению глаз у детей и взрослых, к так называемой астении и развитию миопии (близорукости). Чтобы этого избежать, необходимо соблюдать гигиену зрения: правильно организовать рабочее место (освещение и соблюдение расстояния до рабочей поверхности); следить за здоровьем позвоночника, не переутомлять мышцы спины и шеи, заниматься общеукрепляющей гимнастикой, делать массаж шеинно-воротниковой зоны; соблюдать зрительный режим (на каждые 20 минут зрительной нагрузки — 20 секунд отдыха; зрительная гимнастика или перевод взгляда вдаль); ограничить время работы с компьютером согласно возрастным нормам. Также нужно регулярно посещать офтальмолога (два раза в год) и вовремя подбирать адекватную очковую или контактную коррекцию; детям — перифокальные или разгрузочные очки, взрослым — очковые или прогрессивные очки, очки для водителей или очки для дали помогают при низкой освещённости в ночное время.

**Для снятия зрительной усталости (астении) и остановки или торможения прогрессирующей миопии показаны лечебные тренировки (фитнес для глаз).** Тренировки accommodation на современных приборах укрепляют цилиарную мышцу и снижают зрительное утомление. Курс тренировок включает 10—15 сеансов длительностью около 30 минут. Детям рекомендовано проводить тренировки четыре раза в год, взрослым — не менее двух раз в год. Подробнее можно уточнить на сайте и по телефону наших салонов оптики.

Исследования врачей Англии выявили резкое падение остроты зрения у школьников. Это связывают с ранним увлечением гаджетами, особенно в ночное время, что приводит к макулодистрофии. **Дорогие родители! Не подвергайте глаза ваших детей такой опасности.**



САЛОНЫ ОПТИКИ «ОЧКИ КУДЕЛИНОЙ». МЫ УЛУЧШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

✓ подбор и изготовление очков любой сложности, ✓ подбор контактных линз, ✓ лечебные тренировки.

Телефон (343) 375-51-23, адреса: Мира 7; Луначарского 87, Сурикова 50. Подробная информация на сайте [www.kudelina-ochki.ru](http://www.kudelina-ochki.ru)

## Волейбол тренирует зоркость

Лариса ХАЙДАРШИНА

О том, как сохранить зрение, читателям «ОГ» рассказывает профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой офтальмологии Уральского государственного медицинского университета Сергей КОРОТКИХ.

О гигиене глаз говорят много, но правила её мало кто выполняет: уж очень они просты. Парадокс, но чем проще совет специалиста, тем меньше готовы ему следовать пациенты. Делать перерыв в работе за компьютером каждые 40 минут на пять минут — да это же ерунда! И все сидят, уткнувшись глазами в экран или в гаджет часы напролёт. Результат — почти повальное падение зрения и у детей, и у взрослых.

— Если зрение уже ухудшилось, заболевание началось прогрессивно, то остановить его не так-то просто, — говорит профессор Сергей Коротких. — Гораздо легче не допустить начала болезни. Однако в самом начале заболевания вполне можно замедлить его развитие, соблюдая простые правила профилактики.

И чтение книг, и работа с экранами любых гаджетов должны проходить на достаточном расстоянии. Экраны не должны отвлекать, изображение должно быть контрастным. Чтение лёжа и в транспорте — нежелательны: возрастает нагрузка на органы зрения. Во время длительной работы за компьютером стоит использовать капли, близкие по составу к человеческой слезе, — для увлажнения глаз.

— Для сохранения зрения полезны любые командные виды спорта — волейбол, баскетбол, футбол, а ещё танцы, когда во время занятия глаза вынуждены фокусироваться то на близкий, то на дальний предмет, — рассказывает Сергей Коротких. — Самое распространённое заболевание у детей — миопия (близору-

### ВАЖНО!

#### ГЛАЗНАЯ ГИМНАСТИКА

Закройте глаза. Посмотрите направо и налево. Совершайте круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. Откройте глаза, сведите зрачки к переносице, посмотрите перед собой. Выберите перед собой близкий и отдалённый объекты. Переведите взгляд с одного на другой, фокусируя зрение на каждом. Эти упражнения выполняются по 10 раз. В заключение глаза закройте пальцами и начните описывать кончиком носа в воздухе буквы, цифры или фигуры.

#### ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Попеременное умывание то холодной, то тёплой водой помогают улучшить кровообращение в сетчатке глаза. Чтобы добиться эффекта, надо повторить процедуру 20 раз. Альтернатива — горячие и холодные компрессы на веки.

### ЦИФРЫ

В Свердловской области, по данным министерства здравоохранения региона, 70 процентов жителей сталкиваются с заболеваниями зрения. Ежегодно за офтальмологической помощью обращается каждый второй житель Среднего Урала. Ситуация с заболеваниями глаз резко ухудшилась, когда в нашу жизнь плотно вошли компьютеры: с 1999 по 2016 годы. За это время уровень заболеваемости возрос на 45 процентов: с показателя 7 тысяч человек на 100 000 населения до уровня 11 тысяч человек из 100 тысяч.

плохо видны предметы, расположенные на дальнем расстоянии. Школьников во время учебного года надо несколько раз пересаживать за разные парты, чтобы глаза не привыкли смотреть на доску только под одним углом. И обязательно включайте в рацион семьи продукты, богатые витаминами С и Е, полезными для зрения. Для зрения полезны апельсины, морковь, киви, брюссельская капуста, шпинат, болгарский перец, орехи, бобы, молочные продукты и яйца.

## Учёные доказали вред гаджетов для глаз

Чрезмерное увлечение детей смартфонами и планшетами приводит к развитию синдрома сухого глаза.

К такому выводу пришла группа корейских учёных, изучавших влияние гаджетов на здоровье, сообщает агентство «Медионфо». Обследовав около тысячи детей в возрасте от 7 до 12 лет, офтальмологи заметили, что школьники, пользующиеся смартфонами более трёх часов ежедневно, гораздо чаще страдают от синдрома сухого глаза по сравнению со сверстниками, менее увлечёнными гаджетами.

Этот синдром развивается, если организм не производит достаточно слёз: глаза краснеют, становятся раздражёнными. Когда человек смотрит на экран, он меньше моргает, глаза реже омываются слезами и становятся суше. Почти все дети, страдающие от этого заболевания, пользовались смартфонами порядка 3,2 часа в день. Примечательно, что когда их попросили не использовать смартфоны хотя бы месяц, симптомы недуга почти исчезли.

Специалисты советуют родителям не разрешать детям пользоваться мобильными устройствами перед сном, а также не допускать, чтобы школьники проводили за мониторами и экранами более двух часов подряд.

Елена АБРАМОВА

**САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ ОАО «ДИНУР» «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»**

расположен в 50 километрах от г. Екатеринбурга

- ✓ Доступные цены,
- ✓ качественное лечение,
- ✓ внимательный персонал.

для тех, кому необходима профилактика заболеваний:

- ✓ органов дыхания;
- ✓ сердечно-сосудистой системы;
- ✓ органов пищеварения;
- ✓ костно-мышечной системы;
- ✓ последствий травм и переломов;
- ✓ неврологических заболеваний;
- ✓ синдрома «хронической усталости»

Услуги, которые оказывает санаторий:

- санаторно-курортное оздоровление — от 10 дней;
- Путьёвка «Мать и дитя» — от 10 дней;
- Курсовое лечение без проживания — от 10 дней;
- Детское оздоровление

Адрес: Свердловская область, г. Первоуральск, ул. Огнеупорщиков 30 а, Телефон для справок: (3439) 27-87-07, 950-19-71-695 e-mail - [ldemidova@dinur.ru](mailto:ldemidova@dinur.ru), сайт: [www.skazka-dinur.ru](http://www.skazka-dinur.ru)

ООО «ЛИНКЕЙ», Екатеринбург, ул. Малышева, 101, ул. Генеральская, 1  
Тел./факс: (343) 374-36-49. Сот.: 8-902-253-22-90  
e-mail: [linkey66@yeandex.ru](mailto:linkey66@yeandex.ru)  
[www.linkey66.ru](http://www.linkey66.ru)