

Завершаем цикл бесед о проблемах детского зрения. На протяжении нескольких месяцев (см. № 1–4) прием в нашей заочной офтальмологической консультации вела Эрика Наумовна Эскина, доктор медицинских наук, действительный член Европейского общества катарактальных и рефракционных хирургов, заведующая курсом офтальмологии Государственной классической академии имени Маймонида, главный врач Клиники лазерной хирургии глаза «Сфера»

На пороге взрослой жизни

Как быстро растут наши дети! Вот они уже вошли в бурный подростковый возраст. Умным родителям приходится находить трудные компромиссы во многих житейских проблемах, в частности, между требованиями молодежной моды, медицинскими показаниями и толщиной кошелка. Это касается и нашей темы. Например, сейчас среди подростков модны самые невероятные линзы. Мамы только ахают и боятся за зрение своих мальчиков и девочек. Можем ли мы их успокоить?

Если у вас есть вопросы по поводу зрения ваших детей, вы можете обратиться к Эрике Наумовне Эскиной по электронной почте: glavvrach@sfe.ru или просто написать письмо в редакцию нашего журнала

Контактных линз на рынке великое множество. Частично мы уже касались этого предмета в первых беседах, говоря о довольно редких случаях, когда линзы могут понадобиться маленьким детям. Тогда речь шла о мягких линзах. Жесткие же линзы, более экономичные, носятся гораздо дольше и используются в коррекционных и лечебных целях. Современные линзы — газопроницаемые, или дышащие, они более комфортны для глаза, чем те, что делались прежде. Есть линзы для коррекции не только близорукости, но и астигматизма или дальнозоркости вдали и вблизи. Подростки, действительно, часто предпочитают линзы очкам. Конечно, подбирая наименее вредные для их глаз линзы, надо искать оптимальное соотношение цены и качества.

Многие любят косметические линзы, то есть тонированные, с рисунками на поверхности. Как приятно на дискотеке надеть флуоресцентные линзы с нарисованным кошачьим глазом и поразить сверстников до глубины души!

И это не вредно?

Это не очень вредно, потому что линзы проходят сертификацию, изготавливаются из нетоксичных материалов. Хотя линза со слоем краски, конечно, несколько больше утомляет глаз.

Между прочим, есть еще и такие линзы, которые применяются для лечения близорукости и астигматизма. Такой метод, появившийся в США, называется ортокератологией. На ночь человек надевает линзы с выпуклой внутренней частью, которая давит на роговицу, изменяя ее профиль и, соответственно, преломляющую силу. Правда, это изменение временное, к концу следующего дня роговица стремится приобрести исходную форму и все надо начинать сначала. Метод неоднозначный, вызывающий много споров в научном мире. При неправильном подборе линз возможны серьезные осложнения.

Очки или линзы — это дело вкуса или можно сказать, что в каких-то случаях лучше носить очки, а в других — линзы?

Бывают случаи, когда линзы носить нельзя. Это зависит от параметров глаза, от состава слезы, от того, насколько хорошо глаз переносит линзы, как он реагирует на кислородное голодание, которое в той или иной степени всегда присутствует при ношении контактных линз. Когда они надеваются впервые, требуется, по меньшей мере, месячное наблюдение врача.

С другой стороны, в некоторых ситуациях безусловно предпочтительны линзы. Например, при очень большой разнице в зрении двух глаз. Ну и в косметических целях при травмах, врожденных пороках.

Вы упомянули о составе слезы. Вот уж о чем мы никогда не думаем! Неужели состав слез может меняться и это имеет какое-то значение?

Конечно. Слеза состоит из нескольких слоев и играет очень важную роль; среди прочего, выполняет оптическую функцию линзы. Если глаз высушить, он не будет видеть. Химический состав слез очень сложен, в него входят различные белки, жиры, и он может меняться, портиться в любом возрасте. Бурные эндокринные процессы в организме подростка тоже могут послужить причиной резких нарушений. Меняется состав слезы от ношения контактных линз, а также после операции. Бывает, плохо действуют на слезу и внешние причины, например, глаз сохнет в помещении, где работает кондиционер. Каждый раз, когда баланс слезы нарушен, появляются характерные жалобы: покраснение, сухость в глазах, «чувство соринки», неприятные ощущения по утрам, когда буквально трудно продрать глаза. Причину таких явлений должен выявить врач, для этого существуют специальные диагностические методы.

Давайте вернемся к косметическим проблемам, но в другом ракурсе. Девочки-подростки любят накрашивать ресницы, подвести глаза...

Конечно, это небезразлично для глаз. Я как-то раз взглянула через микроскоп на слизистую оболочку глаза девушки, использовавшей косметику таким образом, и ужаснулась: слизистая вся в черную крапинку, в кусочках краски. Эти частички накапливаются в глазу, влияют на работу слизистой, нередко играют роль аллергена. Бывают даже химические ожоги, связанные с тем, что девушки красят брови красками, предназначенными для волос на голове. Так что пользоваться косметикой надо с умом, выбирать качественные косметические средства, думать о том, насколько они вообще нужны, тщательно смывать их и делать перерывы.

Насколько вредны прически с ниспадающими на глаза волосами?

Выключая определенный участок зрения, вы провоцируете мышцы глаза работать неправильно. Глаз старается что-то разглядеть, начинает рефлекторно изменять точку фиксации, ищет место, через которое лучше видно, а это может привести к развитию косоглазия.

От родителей и самих подростков приходится слышать и другие опасения. Например, не вреден ли яркий мелькающий свет на дискотеках?

Да, ко мне обращаются с такими вопросами. При этом некоторые считают этот свет ультрафиолетовым. Очень надеюсь, что на дискотеках включают не ультрафиолетовые, а просто синие лампы, безвредные по спектру. Что же касается яркости и мелькания, это, конечно, не особенно хорошо, но все же подростки проводят на дискотеках не так много времени, чтобы основательно испортить зрение.

В последнее время среди девочек появилась мода на голубые белки — их подсинивают с помощью специальных капель. Эти капли относительно безвредны, но ими не следует злоупотреблять, так как они содержат препарат, сужающий сосуды.

Делают ли подросткам операции для исправления сильной близорукости и дальнозоркости? И, кстати, почему о первом дефекте мы говорим больше и чаще, чем о втором?

Отвечу сначала на последний вопрос. Потому что в подростковом возрасте близорукость бывает примерно в семь раз чаще, чем дальнозоркость. Любопытно, что, скажем, тысячу лет назад соотношение было обратным. Вероятно, сказалось изменение образа жизни: мы теперь больше смотрим на близкие объекты, не охотимся и не высматриваем врага в поле, а читаем, пишем, рисуем, шьем. Что же касается операций для исправления дефектов рефракции, то их предпочтительнее делать, когда глаз перестает расти.

А когда это происходит?

Обычно тогда же, когда прекращается рост всего организма. У женщин примерно к шестнадцати — восемнадцати годам, у мужчин не-



Фото Вл. Воронова

сколько позже, иногда к двадцати пяти. Однако случается, что врачи предлагают операцию и раньше, как раз в подростковом возрасте. Например, при большом астигматизме, когда не помогут ни очки, ни контактные линзы или если разница в остроте зрения между глазами очень велика, а линзы по каким-то причинам не подходят. Тогда путем операции на одном, хуже видящем, глазу доктор может сократить эту разницу, чтобы можно было надеть очки.

Что это за операция?

На сегодня самая щадящая и безопасная методика — это эксимер-лазерная коррекция. Она производится при помощи газового лазера, вырабатывающего излучение определенной длины волны, взаимодействие которого с роговицей приводит к разрыву молекулярных связей и ее истончению. Один импульс такого лазера удаляет ткань на четверть микрона. Таким образом, можно точно, дозированно, по-разному в разных местах изменять толщину роговицы, создавая тем самым новую линзу. В особых случаях такие операции делают и в восемь, и в двенадцать лет, но, как правило, примерно с восемнадцати.

Можно ли выделить какие-то заболевания, характерные именно для подростков?

Мы уже говорили, что глаз — зеркало организма, поэтому на нем

отражаются многие заболевания, которые в этом возрасте уже могут встречаться: ревматоидные, системные, инфекционные, в том числе венерические. Например, триада симптомов — уретрит, артрит и конъюнктивит — говорит о хламидиозе. Хотим мы того или нет, но подростки уже касаются все проблемы взрослой жизни. К сожалению, сейчас достаточно часто встречается туберкулез, который тоже имеет глазные проявления. Подростки в этом плане не исключение. Нередко на глазном дне мы видим токсоплазмоз, который приводит к неизлечимым последствиям, а причина этой болезни — инфекция, которую переносят животные, в частности, уличные кошки. Можно говорить и о паразитарных заболеваниях. У некоторых паразитов жизненный цикл таков, что их личинки могут попасть в слизистую оболочку глаза, в стекловидное тело. Хотя

сама я живых личинок никогда не видела, но следы их пребывания в глазу находила. Правда, такое чаще бывает не в средней полосе, а в регионах с более теплым и влажным климатом.

Да, подростки стоят на старте уже не детской жизни. Перед ними возникает и проблема выбора профессии. Как при этом надо учитывать особенности зрения?

Прежде всего, некоторые специальности, например профессии летчика, архитектора, врача-хирурга — в том числе окулиста! — требуют развитого бинокулярного, то есть объемного зрения, а мы сами не знаем, есть оно у нас или нет. Между тем, это легко определить — закрыть один глаз. Иногда человек сталкивается с неожиданными неприятностями, если на какое-то время вынужден пользоваться только одним глазом, к примеру, если на другой почему-либо наложили повязку. Обнаруживаются досадные вещи: он не попадает ногой в тапочек, не может определить расстояние до лежащих перед ним предметов, то и дело промахивается. Это признаки потери бинокулярного зрения. Ну а потерять можно только то, что имелось. Вообще же есть специальные тесты.

Для водителей, космонавтов, военных требуется хорошая острота зрения. Отклонение преломляющей силы глаза более чем на шесть диоп-

трий в сторону близорукости, более чем на восемь в сторону дальнозоркости и более, чем на четыре при астигматизме служит противопоказанием для службы в армии, что следует знать подросткам и их родителям.

Люди с астигматизмом и дальнозоркостью менее устойчивы к нагрузкам на глаза. Этим, кстати говоря, может объясняться повышенная утомляемость. Если глаза устают, не надо бездумно капать визин — иногда таким образом можно только усугубить проблему. Причиной могут быть небольшие дефекты, которыми должен заниматься врач.

Серьезным ограничением для многих видов деятельности служит периферическая дистрофия сетчатки. Такой диагноз, даже если больному сделана операция, тоже исключает армейскую карьеру и просто воинскую службу. Периферическая дистрофия может развиваться даже при относительно неплохой остроте зрения, чаще всего она сочетается с астигматизмом.

И это бывает в подростковом возрасте?

В данном случае возраст не имеет значения. Заболевание может быстро прогрессировать и создает угрозу зрению. У подростков оно тоже встречается довольно часто. Механизм его возникновения заключается в том, что сетчатка, в отличие от соединительной ткани, не растягивается, и, если глаз увеличивается (мы говорили об этом в прошлый раз), она начинает истончаться, на единицу площади приходится меньше сосудов, нарушается питание. Установить диагноз бывает непросто, для этого необходимо серьезное специальное обследование.

А что может служитьстораживающими симптомами?

Например, жалобы на вспышки в глазах, плавающие мушки, пятна. Все это, хотя, разумеется, не всегда, может быть признаком периферической дистрофии. В любом случае, при таких явлениях надо обращаться к окулисту. Именно периферическую дистрофию, в первую очередь, стараются исключить, когда направляют на осмотр к офтальмологу беременных женщин. Чтобы женщина с таким диагнозом могла самостоятельно родить, требуется с помощью специального лазера укрепить сетчатку в зоне дистрофии.

Ну вот, наш разговор пришел к естественному завершению. Четыре месяца назад мы начали его с гудных детей и теперь заканчиваем будущими матерями. Остается поблагодарить вас за толковые ответы на волнующие родителей и детей вопросы и множество интересных и полезных сведений, которые они смогли почерпнуть из пяти бесед с вами.