

A pair of black-rimmed glasses with clear lenses is positioned at the top center, resting on a yellow notebook page. The notebook page features large, bold Cyrillic letters, including 'П', 'Р', 'О', 'С', 'Е', 'Н', 'Н', 'О', 'С', 'Т', 'А', 'Н', 'О', 'В', 'И', 'Т', 'С', 'К', 'И', 'Е', 'С', 'Т', 'А', 'Н', 'О', 'В', 'И', 'Т', 'С', 'К', 'И', 'Е'. To the right, a blue folder is partially visible. Below the glasses, a white spiral-bound notebook is open, displaying handwritten text in cursive. A silver and black pen lies horizontally across the bottom of the notebook pages.

Комментарии свободны,
но факты священны...

Скотт Чарльз
Трестунч,
журналист и
писатель

Наши интервью

Н.А. Лескова

«СВЕТИЛЬНИК ТЕЛА ЕСТЬ ОКО»

*Как сохранить острое зрение
до глубокой старости*

Людей, не испытывающих проблем со зрением, с каждым годом становится все меньше. Заболевания глаз стремительно молодеют. Неужели человечество действительно слепнет и как можно этого избежать? Об этом наш корреспондент Наталия Лескова беседовала с доктором медицинских наук, профессором руководителем офтальмологического отделения Московского областного научно-исследовательского клинического института имени М.Ф. Владимирского (МОНИКИ) Аллой Рябцевой.

– Алла Алексеевна, говорят, глаза – зеркало души. Что думают по этому поводу офтальмологи?

– Общеизвестно, что более 90% информации об окружающем мире мы воспринимаем с помощью глаз. Недаром говорится: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». В Евангелии

от Луки есть такие удивительные строки: «Светильник тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то и тело твоё будет светло, а если око будет худо, то и тело твоё будет темно» (гл. 11, стих 34). Свет не заканчивает своё существование в глазу: физиологами доказано, что световые импульсы проникают в мозг, воздействуя на весь организм. Особенно чувствителен ко всему, что мы видим, так называемый «третий глаз» – шишковидная железа, спрятанная между полушариями мозга. Она управляет нашими эмоциями, настроением, психикой. Вот почему в дождливую погоду нас охватывает депрессия, а солнечный пейзаж, яркие краски природы повышают настроение. Получается, что глаза «отвечают» за гораздо большую область, чем зрение. Соответственно, и проблемы, связанные с работой зрения, оказывают колоссальное влияние на всю нашу жизнь.

– **Правда ли, что человечество стало хуже видеть?**

– Да, людей с различными офтальмологическими диагнозами стало значительно больше. Однако причина – не только ухудшение зрения, но и создание более тонких методов диагностики. Изменилось качество исследования. Новые приборы позволяют распознать заболевания, о существовании которых ни врачи, ни сами пациенты раньше и не догадывались. Шагнуло вперед и качество лечения: появились лазерные методики, дающие шанс вернуть зрение даже тем, кто ранее считался безнадежным. Причем все эти методики появляются повсеместно – не только в Москве, но и в небольших провинциальных городах. Так что причин для пессимизма я не вижу. Хотя, конечно, проблем хватает. Вместе с развитием новых технологий возникают и новые факторы риска. Один из них – компьютер.

– **Он вреден для зрения?**

– Сам по себе компьютер безвреден. Мало того, представить себе жизнь в современном мире без него уже невозможно. Вредно неправильное использование компьютера. Слишком длительное пребывание перед монитором без перерывов приводит к тому, что вы начинаете испытывать дискомфорт в глазах – появляются сухость, пелена, жжение. Пренебрегать такими вещами нельзя: хроническая усталость глаз может привести к снижению зрения и головным болям. Во время работы расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 60–70 см. По возможности экран должен быть плоским и не слишком ярким. При работе за компьютером через каждые два часа следует делать перерыв. Чаще отводите глаза от монитора и смотрите вдаль. Делайте хотя бы двухминутную гимнастику для глаз. Это не отнимет много време-

ни, зато позволит дольше сохранить хорошее зрение. Чаще моргайте.

– **А это зачем?**

– Дело в том, что, сидя за компьютером, мы смотрим все время перед собой. При этом глазное яблоко закрыто больше, чем в положении, когда мы смотрим вниз, как при чтении обычной книги или писании на бумаге. Из-за этого крайне важная для глаз функция моргания нарушается, глаз становится «сухим». Это может привести к ряду серьезных нарушений зрения. Помимо элементарного моргания, которое поможет увлажнить уставшие глаза и снять напряжение, офтальмологи рекомендуют использовать капли для «сухого» глаза. Они свободно продаются в аптеках.

– **А кондиционер? Говорят, он тоже вреден для глаз.**

– Кондиционер сушит воздух, поэтому если это устройство есть в вашем офисе, доме или машине, тем более важно использовать специальные глазные капли. А если вы любите посещать бассейны, помните: хлорированная вода у многих вызывает раздражение глаз. Обязательно надевайте специальные очки.

– **Сейчас, когда едешь в метро, можно заметить: очень многие, особенно молодежь, перешли с чтения обычных газет и книг на электронный вариант.**

– Читать в движущемся транспорте вообще вредно. Слабое освещение и постоянная тряска утомляют глаза и ухудшают зрение. Что касается новомодных электронных книг, то их повсеместное использование может оказаться еще вреднее, особенно для детей и подростков с еще несформировавшимся зрением. Дело в том, что там совершенно другая контрастность и иное зрительное восприятие, чем у обычной книги. Нередко мониторы таких книг плохо освещены или мигают. Прежде чем «подсаживать» все население на электронные книги, хорошо бы сначала тщательно изучить этот вопрос, понять, какие правила безопасности надо усвоить при использовании электронных носителей информации. Но у нас этим никто не занимается. Я всерьез опасаюсь, что это может привести к пагубным последствиям. Как бы вскоре все наше молодое население не получило проблемы со зрением. Это вопрос, требующий государственного контроля.

– **С детства меня приучали к мысли, что помещение, где учишься или работаешь, должно быть ярко освещено. Но сейчас я замечаю, что при слишком интенсивном освещении у меня начинают уставать глаза и болеть голова.**

– Яркий свет, особенно синий, раздражает глаза. Почему с возрастом у многих начинает желтеть хрусталик? Так он себя спасает, реагируя на

попадание избыточного, агрессивного, чужеродного для нашего глаза света. Я всегда покупаю желтые лампы накаливания – ведь желтый ближе всего к природному. Не выключайте весь свет, когда смотрите вечером телевизор, и помните, что расстояние от глаз до экрана должно быть равным его шестикратному размеру по диагонали. А вообще старайтесь слушать, что подсказывает организм. Если вам слишком темно или, наоборот, чересчур светло – пойдите навстречу своим ощущениям и сделайте освещение комфортным для себя.

– **Сегодня многие меняют очки на контактные линзы. Насколько это безопасно?**

– Линзы имеют ряд преимуществ перед очками. Обычно они более комфортны, обеспечивают более высокую остроту зрения и четкость изображения и, благодаря отсутствию оправы, не сужают восприятия окружающего пространства. Не стоит забывать и о косметическом эффекте. Очки со стеклами больших диоптрий – не пушинка: они сползают на кончик носа, давят на переносицу. К тому же «портят» внешность: дальнозоркие глаза, прикрытые «сильными» стеклами, становятся огромными и неестественными, а близорукие – маленькими и невыразительными. А при ряде заболеваний – к примеру, при разнице в рефракции глаз более двух-трех диоптрий, при высокой степени близорукости или дальнозоркости, при некоторых формах астигматизма – ношение линз предпочтительнее.

Правда, линзы требуют бережного обращения. Следить за ними труднее, чем за очками. Если за ними не ухаживать, то на их поверхности достаточно быстро образуются белковые, жировые и солевые отложения, оседают микроорганизмы. Все эти «инородные тела» могут вызвать отеки, раздражения и даже язвы роговицы. Первые признаки воспаления роговицы: появление светобоязни, слезотечения и чуть позже – туманное изображение. При самых первых ощущениях этих симптомов немедленно обращайтесь к врачу.

– **Какие болезни глаз сегодня доминируют? Наверное, близорукость?**

– Как ни странно, несмотря на резкое увеличение нагрузок для глаз (ведь все население пересело за компьютеры, да и долгое времяпрепровождение за рулем автомобилей создает дополнительное напряжение для органа зрения), близоруких людей не стало больше. Благодаря появлению ультразвуковых и лазерных методик врачи научились довольно эффективно бороться и с ранее трудно излечимым заболеванием – катарактой. Настоящим бичом нашего времени стала глаукома. Этот термин объединяет большую группу заболеваний глаз, характеризующуюся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления

из-за нарушения оттока водянистой влаги из глаза. Последствие повышения давления – развитие характерных для глаукомы нарушений зрительных функций вплоть до полной слепоты. Это социальная болезнь, возникающая из-за целого комплекса проблем, в том числе неправильного образа жизни, плохого питания. Она трудно поддается лечению, а пациенты, пораженные этим недугом, нередко попадают к врачу в запущенном состоянии. И в то же время глаукома обнаруживается у маленьких детей и даже у младенцев.

– **А можно ли все-таки сохранить хорошее зрение, или мы обречены?**

– Конечно, можно. Здесь действуют универсальные советы, которые может дать любой врач – как кардиолог или невролог, так и офтальмолог. Надо вести правильный образ жизни, избегать стрессов и переутомления, больше времени проводить на свежем воздухе и хорошо питаться. Хорошо – не значит много и жирно. Самая полезная – натуральная пища, подвергаемая минимальной тепловой обработке. Именно она сохраняет наибольшее количество полезных веществ.

Нашим глазам, как и организму в целом, нужно качественное свежее питание и обилие витаминов. Витамины выполняют функцию катализаторов – ускорителей обменных процессов. Среди них есть и такие, недостаток которых сказывается на том, как мы видим. Известно, например, что отсутствие (или слишком малое количество) витамина А может вызвать ухудшение зрения. Витамин А считается самым главным «глазным» витамином. Он участвует в обмене зрительного пигмента родопсина в сетчатке, обеспечивая адаптацию глаза к пониженной освещенности.

Кальций укрепляет склеру (белковую оболочку глаза). Витамины группы В и известный всем витамин С, а также витамин Е тоже необходимы для хорошего зрения. Комплекс жизненно важных микроэлементов (селен, медь, хром, цинк) обеспечивает нормальный метаболизм и восстановление клеточных структур глаза. Для защиты сетчатки от разрушения необходимы сильные антиоксиданты лютеин и зеаксантин.

Я не открою Америки, если скажу, что больше всего полезных для зрения веществ содержится в молочных продуктах, мясе, рыбе, свежих овощах и фруктах, ягодах. При этом важно помнить: витамины разрушаются при нагревании (особенно это касается витаминов В₂ и С). Поэтому чтобы их сохранить, овощи рекомендуют не кипятить, а заливать кипятком и потом укутывать.

– **Но ведь витамины можно получить куда проще – купив их в аптеке...**

– Для многих этот путь – наиболее легкий и доступный. Но нельзя увлекаться приемом та-

ких препаратов. Важно делать это под контролем врача – ведь переизбыток некоторых витаминов может принести больше вреда, чем пользы. И еще надо помнить: витамины из аптеки ни в коем случае не компенсируют всех питательных веществ, необходимых нашему организму. Если вы питаетесь кое-как, при этом заглатывая горсти «химических» витаминов и микроэлементов, – ваше здоровье и зрение в том числе находится под угрозой.

– **А что это за история с шатурским феноменом? Неужели правда, что вы лечите людей, ставших жертвами НЛО?**

– Случай, произошедший 20 лет назад в шатурском Институте проблем лазерных и информационных технологий РАН (местные жители называют его лазерным центром), обыватели по сей день списывают на проделки «братьев по разуму». Дело было 16 марта 1990 года. Рабочий день в лазерном центре раньше всех начинается у сотрудников столовой. В 6 часов утра заведующий пищевым производством Геннадий Морковин уже был в своем кабинете. Бросив взгляд в окно, он с удивлением увидел на фоне темного неба круглый светящийся диск. Как он мне позже рассказал, из центральной части объекта выбивался красный луч. У него был сигарообразный хвост оранжевого цвета, на фоне которого четко вырисовывалось несколько голубых точек. Объект медленно двигался над озером Святое в сторону лазерного центра. Он достиг середины озера и завис. Через несколько минут диск начал совершать маневры: он то поворачивался вправо, то резко уходил влево или плавно покачивался из стороны в сторону.

Вскоре на работу начали приходить другие сотрудники столовой. В кабинете Морковина должна была пройти планерка, но вместо обсуждения планов на день все входящие застыли у окна. Некоторым любопытство обошлось дорого... После того как объект, покрутившись, так же неожиданно исчез, выяснилось: у всех девяти человек, наблюдавших аномальное явление, перед глазами появилась фиолетовая пелена. Через две недели у кого-то она стала более прозрачной и исчезла. У других начались боли, рези и жжение в глазах. Зрение стремительно падало. Они решили обратиться к врачам.

Осмотревшие этих людей окулисты местной поликлиники сразу поняли, что дело нешуточное. У некоторых пострадал хрусталик, началось отслоение сетчатки. У троих наблюдался ожог сетчатки. Полный курс терапии пострадавшим предложили пройти в нашей клинике. В моей многолетней практике подобных случаев не было. Необычны не только обстоятельства получения травм, но

и сами дефекты зрения. Феномен «фиолетового тумана» перед глазами пострадавших офтальмологи объяснить не могут. Но вот что интересно: когда мы докладывали о своих наблюдениях на Зигелевских чтениях, оказалось, что подобное свечение, как правило, видят именно наблюдатели НЛО. Сходными оказались и субъективные ощущения – чувство страха, подавленности и тревоги, которое ощутили многие очевидцы шатурского феномена. Некоторые из них, самые «тяжелые», наблюдаются у нас до сих пор.

Листаю пожелтевшие истории болезней: «Девять сотрудников центра стали очевидцами летающего объекта. Одна из сотрудниц стояла у окна около двадцати минут, время от времени отвлекаясь на выполнение своей работы. Остальные пять сотрудниц смотрели на странное явление в общей сложности по десять минут каждая. У троих пациентов через две недели после происшествия появились органические дефекты поля зрения – скотомы».

– История за эти годы обросла массой мистических деталей. Жители Шатуры рассказывают, что потом не раз наблюдали в небе над озером подобные свечения, обнаруживали на берегу выжженную по кругу траву – следы от посадки НЛО, видели фигуры пришельцев, от полуметра до трех метров высотой. Разумеется, фиолетового цвета... Другие сравнивают происшествие с атомными взрывами в Хиросиме и Нагасаки: якобы в результате каких-то секретных испытаний у людей начались генетические мутации. Но, как правило, все эти жуткие истории – лишь плод людской фантазии.

А факты таковы. Наши специалисты провели тщательное обследование пострадавших. Помимо традиционных методов общей диагностики прибегли и к специальным офтальмологическим приемам. У пострадавших проверили остроту зрения, взяли анализ слезы и слизистой оболочки глаза, исследовали чувствительность зрительного нерва, состояние сетчатки, глазного дна и применили еще целый ряд узкоспециальных методик. Практически у всех были выявлены изменения в сетчатке глаза. У шестерых – незначительные, а две сотрудницы центра, которые долго и пристально смотрели на светящийся диск, получили серьезные травмы, сравнимые с результатами долгого наблюдения за электросваркой. Надо ли говорить, что никаких сварочных работ над озером Святое не проводилось...

В клинике незамедлительно приступили к лечению. Полученные повреждения требовали активного врачебного вмешательства. Лишь через месяц удалось незначительно улучшить состояние пациентов. Пятна перед глазами немного уменьшились

и стали более прозрачными. Увеличилась острота зрения. Но до сих пор некоторые пострадавшие жалуются на ломящие боли, особенно в правом глазу, обостряющиеся при ярком свете, головные боли, раздражительность и общую слабость.

– **Что же это было? НЛО? Оптический обман? Массовая галлюцинация? Научные разработки лазерщиков?**

– Казалось бы, логичнее всего выглядит последнее предположение. Однако руководство института заверило нас: в этот день все приборы на территории центра были отключены, а технические установки находились в стадии разработки. На наш официальный запрос заместитель директора центра по научной работе профессор Владимир Голубев ответил, что в институте есть мощные лазерные установки, которые могут применяться для резки металла, проведения сварочных работ, но все лазерные лучи защищены специальными чехлами; возможность нарушений в работе лазерных установок, по его словам, категорически исключена.

Другая версия – военные испытания. По этому поводу мы тоже делали запрос в Министерство обороны и получили исчерпывающий ответ: никаких испытаний в тот день в данном районе не проводилось.

Интересную гипотезу высказывает руководитель ассоциации «Экология непознанного» Александр Семенов. Атмосферно-оптическое явление могло быть вызвано, по его мнению, преломлением лазерных лучей. В марте озеро освобождалось от льда, и испарения увеличивали плотность в приземной атмосфере. С высотой атмосферная плотность становится меньше, и где-то на границе плотностей могло произойти искривление лучей, вызвавшее эффект «лазерного шоу». Но повлиять на органы зрения такое представление, по мнению ученого, не может.

— **Известен еще один феномен, который зачастую принимают за НЛО: так называемое «ложное солнце».**

– Да, это явление возникает, когда солнечные лучи преломляются, отражаясь от кристалликов льда в верхних слоях атмосферы, и, как правило, имеет радужную окраску. Но ни одного случая, когда бы «ложное солнце» причинило вред человеческому глазу, не зафиксировано. Как полагает главный научный сотрудник Института физики Земли имени Шмидта доктор физико-математических наук Валерий Рудаков, для того чтобы произошло подобное аномальное явление, нужны два компонента. Во-первых, так называемая оптическая линза, возникшая, например, из кристалликов льда, которые отражаются от озера в ясную, солнечную погоду. Во-вторых, излу-

читель – например, Солнце, гигантское зеркало или что-то еще, скажем, одна из разновидностей такого малоизученного феномена, как шаровая молния, представляющего собой мощный энергетический сгусток неизвестной природы. Последствия для очевидцев были бы куда серьезнее, если бы они наблюдали НЛО не через стекло, а в открытое окно. Ведь стекло, как известно, поглощает ультрафиолетовые лучи, а то, что они наблюдали, судя по цвету, было именно ультрафиолетом. Причем таким мощным, что даже через стекло обожгло сетчатку у самых любопытных. Так что, можно сказать, повезло...

Сегодня мы не знаем, что такое шатурский феномен, и неизвестно, узнаем ли это когда-нибудь. Для меня важнее другое – удастся ли полностью излечить пострадавших.

– **Первые упражнения для сохранения зрения были известны еще в Древней Индии. Так, йоги, создавая комплексы для всего тела, точно знали, что для улучшения зрения нужна не только тренировка, но и полноценный отдых. Если делать гимнастику для глаз ежедневно утром и вечером, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками. А какую гимнастику посоветуете Вы?**

– Могу предложить несколько упражнений. Попробуйте, они несложные, но могут дать хороший результат.

1. Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через две-три недели), задержку в верхнем положении можно увеличить.

2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на несколько секунд.

3. На вдохе медленно поверните глаза вправо («до упора», но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45 градусов от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

5. Вдыхая, опустите глаза вниз и затем медленно поворачивайте их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12 часах). Не задерживаясь, начните выдох и продолжайте поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов).