



Офтальмолог: «Бесценный дар - видеть мир своими глазами»

Глаза – один из основных инструментов человека для познания окружающего мира, а офтальмологи – профессионалы, помогающие нам видеть лучше.

Портал [МЕДИНФО72](#) пообщался с врачом-офтальмологом, начальником отдела организации медицинской помощи тюменского областного офтальмологического диспансера **Еленой Радзивилюк**, из которого вы узнаете много интересного о здоровье наших глаз.

- Елена Николаевна, почему Вы выбрали именно офтальмологию? С чего начинался Ваш путь в профессию?

– Врачом я хотела быть с детства, но изначально – стоматологом. Офтальмологией увлеклась, когда училась в Тюменском медуниверситете во время прохождения цикла глазных болезней, вела который наш замечательный преподаватель Татьяна Петровна Шеломенцева. После окончания института вопросов уже не возникало, приняла решение остаться в офтальмологии, чтобы помогать людям увидеть мир своими глазами.

В течение 10 лет мы с коллегами ездили передвижным микрохирургическим отрядом по различным деревням юга Тюменской области и оперировали людей с запущенной катарактой. Когда пациенты на следующий день открывали глаза и говорили, что видят нас, это было самым большим счастьем! Самое главное – получать удовлетворение от профессии и слышать благодарность людей.

- Сколько пациентов вы принимаете в день?

– В среднем примерно 15-20 человек. Наш центр консультативный, на одного пациента доктор затрачивает достаточно много времени, так как мы проводим еще и углубленную диагностику с последующими выводами и назначением лечения.

- Какие глазные болезни чаще всего встречаются у нас в регионе?

– Как и во всем мире, среди детей чаще всего диагностируется близорукость, дальнозоркость, косоглазие. У взрослых – больше всего патологий сетчатки, возрастная макулярная дистрофия, катаракта, глаукома.

- Какие факторы влияют на ухудшение зрения?

- Есть факторы внутренние и внешние. К внутренним относится общее состояние здоровья: многие проблемы глаз у взрослых начинают развиваться на фоне хронических заболеваний. Самое опасное из них – это сахарный диабет, при котором очень страдает сетчатка глаза, что может привести к необратимой слепоте. Другие заболевания тоже негативно сказываются на органе зрения: гипертоническая и ишемическая болезни, например.

Из внешних факторов больше всего на глаза влияют курение, нерациональное использование гаджетов, экология, малоподвижный образ жизни.

Генетика, конечно, тоже играет роль, этот фактор мы всегда оцениваем при сборе жалоб и анамнеза.

- Можно ли как-то снизить нагрузку на глаза, если часто приходится работать за компьютером?

- В этом случае у человека развивается компьютерный зрительный синдром, часто появляется синдром сухого глаза. При длительном удержании взгляда на монитор роговица испытывает дефицит питания и увлажнения.

Людам, много работающим за компьютером, мы рекомендуем делать частые перерывы, например, через каждые 20-30 минут необходимо сделать 5-минутную паузу, полностью отвлечься от гаджетов, главное – не переключаться в телефон. Для профилактики синдрома сухого глаза советуем закапывать увлажняющие капли.

- Правда ли, что черника и морковь помогают сохранить зрение?

- В чернике и моркови содержатся витамины и микроэлементы, которые очень полезны для сетчатки, но для существенной пользы их придется есть килограммами. Мы рекомендуем употреблять в пищу свежие овощи, фрукты и ягоды, особенно в летний период времени. Пациентам с патологией сетчатки можно посоветовать витаминные препараты, содержащие кальций, цинк, магний, витамины А и В.

- Какие профилактические советы по сохранению зрения Вы бы дали для молодых людей?

- В первую очередь, хотелось бы посоветовать меньше сидеть в гаджетах. Сейчас, конечно, век компьютерных технологий, но все же нужно понимать, что это особо пагубно сказывается на здоровье глаз.

Детям мы рекомендуем воспринимать телефон как средство связи. Для игр и образовательных программ лучше использовать планшет с большим экраном, компьютер или ноутбук. При возникновении жалоб на зрение – незамедлительно обратиться к врачу.

Всем людям, независимо от возраста, мы советуем вести здоровый и активный образ жизни, правильно питаться. Конечно, не обойтись без известных советов: не читать в темноте и автотранспорте.

- Как часто нужно посещать офтальмолога людям разного возраста?

- Что касается детей, есть приказ Министерства здравоохранения, в котором описаны сроки посещения офтальмолога: месяц от рождения, в год, три года, пять и семь лет. В школах детей ежегодно осматривают комиссии врачей из территориальных поликлиник.

Взрослым рекомендуется проходить осмотр один раз в год, а если есть какие-то заболевания, требующие диспансерного наблюдения, то частоту посещений назначает врач.

Людам после 40 лет рекомендуем посещать офтальмолога для контроля внутриглазного давления, потому что в этом возрасте усиливается развитие такого грозного заболевания, как глаукома, способная привести к невосстановимой остроте зрения и инвалидности.

Берегите свои глаза и будьте здоровы!