



## 24 сентября – Всемирная неделя сетчатки глаза

Сегодня, 24 сентября, стартует Всемирная неделя сетчатки глаза, которая проводится ежегодно офтальмологами мира с 2010 года.

В эти дни большое внимание уделяется повышению осведомленности о наиболее распространенных дегенеративных заболеваниях сетчатки. К ним относятся возрастная макулярная дегенерация и пигментный ретинит. Давайте разберемся, что это такое.

Возрастная макулярная дегенерация – это заболевание, при котором страдает центральный отдел сетчатки глаза, отвечающий за максимальную остроту зрения. Заболевание очень распространено в настоящее время, и, несмотря на название, встречается даже у лиц молодого возраста. Степень снижения зрения может быть от незначительного до выраженного.

Как отмечает врач-офтальмолог хирургического отделения ГАУЗ ТО «Областной офтальмологический диспансер» Елена ПЕТРОВА, к причинам возникновения возрастной дегенерации относятся наследственность, неправильный образ жизни, избыточное пребывание на солнце без солнцезащитных очков, атеросклероз сосудов головы и шеи, сердечно-сосудистые заболевания и хронические болезни, которые могут привести к истощению питания сетчатки.



Конечно, наследственность изменить мы не можем, но перемена образа жизни поможет снизить скорость развития заболевания. Помимо этого, Елена Анатольевна напоминает, что существуют препараты, содержащие лютеин, которые способны подпитать сетчатку.

Идем дальше.

Пигментный ретинит – это наследственное заболевание, которое возникает в результате мутации генов, отвечающих за нормальное функционирование пигментного слоя сетчатки.

Острота зрения при этом заболевании может сохраняться, однако из-за сужения поля зрения человеку сложно ориентироваться в пространстве. «При пигментном ретините происходит сужение поля зрения вплоть до трубчатого или слепоты. Проявляется заболевание нарушениями адаптации и сумеречного зрения. Бывает такое, что болезнь возникает в молодом возрасте и протекает в более легкой форме, но это происходит не всегда», – говорит Елена Петрова.

Лечения заболевания, к сожалению, не существует, можно лишь оказывать поддерживающую терапию. По словам врача-офтальмолога, в областном офтальмологическом диспансере таким пациентам раз в полгода проводят поддерживающую терапию.

Не спешите бить тревогу! Обойти самые распространенные глазные заболевания все же можно. Елена Анатольевна советует не забывать о регулярной гимнастике для глаз, так как этот нехитрый процесс поможет снять спазмы глазных мышц и улучшить кровоток.



Также существуют различные поддерживающие добавки. Например, препараты, содержащие лютеин и зеаксантин, способствуют защите центральной зоны сетчатки. Как правило, такие биодобавки содержат дополнительные микроэлементы, хорошо влияющие на глаза: селен, цинк и магний. Конечно, без совета врача лучше препараты не принимать для обычной профилактики.

Не забывайте обращаться к офтальмологу хотя бы раз в год для профилактических обследований, если у вас не наблюдаются проблемы со зрением. Если заболевания глаз все же имеются, то прислушивайтесь к доктору и не пропускайте назначаемые приемы. Также после 40 лет раз в год необходимо измерять внутриглазное давление для профилактики выявления глаукомы.

Отдельно врач-офтальмолог Елена Петрова заострила внимание на соблюдении здорового образа жизни, регулярных физических нагрузках, ношении солнцезащитных очков, соблюдении сбалансированного питания и умеренном использовании гаджетов. Не пренебрегайте прогулками на свежем воздухе! Это поможет избежать гипоксии ткани глаза, так как близорукость может прогрессировать при гипоксии, когда мало кислорода в крови.

Берегите зрение, ведь только так можно в полной мере увидеть красоту нашего мира!

Источник: [МЕДИНФО 72](#).