НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

• Конъюнктивит. Аллергические конъюнктивиты поражают до 15% населения и считаются достаточно распространенной, хотя и относительно легкой, болезнью глаз.

• Катаракта. Катаракта настигает практически половину населения земли, перешагнувшего 65-летний рубеж. Значительно меньшее количество случаев – не более 20% - приходится на возрастную группу от 40 до 60 лет.

• Глаукома. Болезнь, также связанная с возрастом: после 40 лет ею заболевают 2-3% населения, после 70 лет – около 15%.

• Близорукость Близорукость является наиболее распространенной разновидностью нарушения зрения и особенно актуальна для развитых стран. Может быть врожденной, но чаще развивается по ряду причин, которые включают в себя и длительную зрительную нагрузку на небольших расстояниях (чтение, работа на компьютере), и ослабление глазных мышц, и различные нарушения зрения.

• Диабетическая ретинопатия. Нарушение зрения, которое может заканчиваться полной слепотой, поражает больных сахарных диабетом; общая заболеваемость составляет до 98% - у лиц, более 20 лет болеющих сахарным диабетом. Риск развития диабетической ретинопатии зависит главным образом от длительности и типа диабета.

• Синдром «сухого глаза». Синдром «сухого глаза» подразумевает под собой нарушения в прероговичной слезной пленке и последующие ощущения, в числе которых плохая переносимость ветра и дыма, эффект инородного тела в глазу и т.д. Причиной развития синдрома «сухого глаза» может стать и травма глаза, и климактерический синдром, и неправильное применение глазных капель, и ношение контактных линз.

• Синдром «компьютерного зрения». Раздражение и сухость глаз, затуманенная видимость, светочувствительность, «двоение в глазах», эффект радужных пятен и банальная резь в глазах – симптомы, знакомые всем, кто часто и подолгу работает за компьютером или смотрит телевизор. Более 50% людей, каждый день имеющих дело с подобной техникой, страдают от синдрома «компьютерного зрения». Подробнее о воздействии компьютера на зрение

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустранимые и устранимые. Неустранимые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить. Устранимые факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внеся коррективы в свой образ жизни.

НЕУСТРАНИМЫЕ

• Возраст. Люди старше 40 лет более подвержены различным глазным заболеваниям по сравнению с людьми более молодого возраста; после 65 лет риск нарушений зрения многократно возрастает.

• Пол. Мужчины более подвержены глазным заболеваниям, нежели женщины.

• Наследственность. Наличие близорукости, дальнозоркости или катаракты у ваших родителей повышает ваш личный риск заболеть этими болезнями более чем в 2 раза. В 25-50% случаев катаракты выявлен наследственный фактор. Если у обоих родителей имеется близорукость, то вероятность ее появления у ребенка достигает 70%.

УСТРАНИМЫЕ

• Воздействие вредных факторов (свет, монитор, телевизор). Работа при ярком или, наоборот, слишком тусклом свете, длительное сидение за компьютером (более 2 часов в день), привычка очень часто и подолгу смотреть телевизор – все это ускоряет и углубляет развитие глазных заболеваний и нарушений зрения в целом.

• Избыточный вес.Антропометрическая карта Была выявлена закономерность между ожирением у мужчин (особенно отложений в области живота) и развитием возрастной макулярной дистрофии, являющейся одной из наиболее частых причин потери зрения.

• Неправильное питание.Тест - оценка пищевого поведения (EAT-26) Недостаток в рационе ряда микроэлементов, необходимых для синтеза склеры (цинк, магний, железо, хром и т.д.), может способствовать развитию близорукости и других заболеваний зрения. Питание должно быть сбалансированным и полноценным.

• Низкая физическая активность. Плохое кровоснабжение также негативно воздействует на зрение, а для улучшения кровоснабжения нет ничего лучше, чем физическая нагрузка, массаж, любое движение.

• Курение.Тест Фагерстрема (степень никотиновой зависимости) Курение вызывает такое глазное заболевание, как дистрофия желтого пятна; в перспективе оно приводит к полной или частичной потере зрения. Кроме того, у курильщиков на 40% выше риск развития катаракты.

• Злоупотребление алкоголем.Тест на алкогольную зависимость Алкоголизм вызывает поражение зрительных нервов, которое выражается в их атрофии. Такие изменения в зрительных нервах ведут к нарушениям зрения и в перспективе – к серьезным глазным болезням.

• Сахарный диабет. При отсутствии корректного лечения и соблюдения определенного образа жизни сахарный диабет приводит к развитию диабетической ретинопатии, которая является основной причиной слепоты у больных сахарным диабетом.

• Стресс.Оценка стрессоустойчивости Повышенная нервозность, сопровождающаяся соответствующей реакцией организма (резкое повышение и понижение давления, скачки пульса, напряжение глазных нервов и глазных мышц), вызывает эффект «сухого глаза» и может крайне негативно отражаться на зрении.