

# Питание при близорукости

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат.** Близорукость – это патология, при которой человек плохо видит предметы, расположенные вдали. При миопии человек размыто и нечетко воспринимает изображение вдали из-за того, что сила оптической системы глаза не соответствует его длине.

Согласно статистике ВОЗ, около 30% всех людей в мире страдают близорукостью <sup>[7]</sup>. На сегодняшний день это самая распространенная офтальмологическая патология. Миопию впервые диагностировал Аристотель, он отметил ее в своих философских трактатах, где отметил то, что людям с такой патологией для того, чтобы хорошо видеть, приходится щуриться. Поэтому с греческого языка термин «*миопия*» дословно переводится как *прищуриваться*.

**Ключевые слова:** близорукость, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

## Причины возникновения

Миопию диагностируют в любом возрасте, однако чаще всего эту патологию обнаруживают в детском возрасте 7-12 лет. У подростков болезнь может прогрессировать, а после 40 лет зрение за счет развития дальнозоркости может стабилизироваться. Точные причины развития миопии не определены, но установлены определенные факторы риска, к которым относят:

1. генетическую предрасположенность – если и мать и отец близоруки, то вероятность развития заболевания у ребенка составляет 50%;
2. для нормального синтеза склеры необходимы такие микроэлементы, как медь, хром, цинк, магний. Их недостаток в рационе может спровоцировать развитие миопии;
3. чрезмерное перенапряжение мышц глаз – долгое просиживание с гаджетами, недостаточное освещение рабочего места, чтение в положении лежа или в движущемся транспорте и другие интенсивные нагрузки для глаз;
4. некорректно подобранные очки или линзы стимулируют развитие патологии;
5. удлинённая форма глаза – более 23 мм;
6. постоянное перенапряжение мышцы, которая удерживает хрусталик;
7. неправильный образ жизни;
8. ослабление ткани склеры;
9. некоторые болезни – рахит, травма при родах, травма головного мозга. Проблемы опорно-двигательного аппарата: сколиоз и плоскостопие. Также развитие миопии могут спровоцировать детские инфекции - корь, дифтерия, скарлатина.

## Симптомы близорукости

Как правило, близорукость начинает развиваться еще в детском возрасте и происходит это незаметно для ребенка, без каких-то явных симптомов. У младших школьников усиленная нагрузка на глаза, часто они сидят за неудобными партами, поэтому во время профосмотров у многих детей диагностируют миопию.

Основной симптом развития близорукости – это то, что ребенок начинает щуриться для того чтобы сфокусировать зрение. Школьник не видит того, что написано на доске, номера общественного транспорта, не может прочитать вывески и ценники в магазинах. Из-за постоянного напряжения глаз ребенок ощущает усталость, ломоту в глазах, жалуется на головную боль, может развиваться косоглазие.

При прогрессирующей близорукости больному приходится периодически менять очки или контактные линзы на новые, с более сильными диоптриями, так как старые очки уже не в состоянии корректировать зрение до 100%. Прогессирующей считается миопия, при которой у больного зрение падает ежегодно на одну диоптрию.

Часто близорукость сопровождают следующие симптомы:

- сухость в глазах;
- периодическое мелькание мушек перед глазами;
- резь в глазах;
- повышенная слезоточивость;
- плохое зрение в сумерках – куриная слепота;
- ощущение боли в глазах.

## Осложнения

Близорукость классифицируют на **слабую** (до 3-х диоптрий), **среднюю** (до минус 6,25) и **высокой** степени тяжести (больше 6.5 диоптрий). Риск развития осложнений наиболее вероятен при высокой степени миопии. Постоянное напряжение глаз провоцирует растяжение оболочек глазного яблока, в результате чего истончаются и растягиваются сосуды, изменяется структура глазного дна.

Самым серьезным осложнением близорукости считается отслоение сетчатки от хориоидеи. У здорового человека сетчатка плотно прилегает к сосудистой оболочке и получает от нее питание. Поэтому ее отслоение может закончиться полной слепотой. Основным симптомом отслоения является затуманивание зрения, создается впечатление дымовой завесы перед глазами. Это состояние не сопровождается болевыми ощущениями. Вылечить отслойку сетчатки можно только хирургическим путем и делать это нужно как можно быстрее. К другим осложнениям миопии можно отнести развитие катаракты (помутнение хрусталика) и деструкцию стекловидного тела.

## Прогноз

Увы, далеко не всегда близорукость поддается полной коррекции. Но прогноз зависит от того насколько быстро была диагностирована патология глаз. Если своевременно обратиться к офтальмологу и начать терапию, то шансы на выздоровление и сохранение высокой остроты зрения будут существенно выше.

## Профилактика

Профилактика близорукости актуальна в любом возрасте, однако, в детском возрасте ей нужно уделить особое внимание, а для этого необходимо:

1. ежегодные профилактические осмотры у офтальмолога;
2. своевременная коррекция косоглазия;
3. использовать качественные солнцезащитные очки;

4. ежедневно делать зрительную гимнастику;
5. отрегулировать правильное освещение рабочего места;
6. чередовать зрительную нагрузку с отдыхом, в течение дня необходимо делать паузы;
7. для детей ограничить время работы за компьютером, выделить определенное время для игры с гаджетами;
8. соблюдать режим дня, показана умеренная физическая активность.

Взрослым людям с уже диагностированной миопией следует обратить внимание на следующие рекомендации:

- проверять состояние глазного дна раз в 6 месяцев;
- следует своевременно заменять потертые или поцарапанные линзы в очках, так как они создают дополнительное напряжение для глаз;
- тем, кто использует для коррекции зрения контактные линзы, следует соблюдать сроки ношения и отдавать предпочтение новым моделям из современных материалов;
- при средней и высокой степени миопии запрещено поднимать тяжести и активные физические нагрузки.

### **Лечение близорукости в официальной медицине**

Диагностика близорукости у окулиста начинается с проверки остроты зрения по специальной таблице. После этого врач исследует глаз с помощью офтальмоскопии и биомикроскопии. При необходимости больному назначают УЗИ глаза, исследуют поля зрения и измеряют внутриглазное давление.

Лечение миопии предполагает коррекцию и непосредственно саму терапию. Коррекция состоит в подборе очков и контактных линз:

- мягкие линзы имеют ряд преимуществ, они могут корректировать все несовершенства зрения. Силикон гидрогелевый материал линз пропускает кислород и позволяет вести комфортный и активный образ жизни. Контактные линзы не искажают предметы, не ограничивают поле зрения, с помощью линз можно даже изменить цвет глаз. Этот способ коррекции незаметен, не меняет внешность больного и подходит людям даже с большой разницей диоптрий в глазах. К недостаткам можно отнести то, что они требуют тщательного ухода, регулярного обновления и могут стать причиной повреждения роговицы <sup>[3]</sup>;
- очки существенно проще в уходе, не нуждаются в дополнительных аксессуарах и обновлении. Очки в дорогой модной оправе могут стать стильным дополнением к образу. Благодаря тому, что очки не соприкасаются с глазом, возможность занести инфекцию равна нулю. Но при резкой смене температур очки запотевают, что создает дискомфорт человеку зимой в магазине или в общественном транспорте. При высокой степени близорукости толстые линзы в очках могут испортить внешность пациента.

Лечение близорукости включает такие методы:

1. физиотерапевтические процедуры для улучшения кровообращения в области глаз – специальная гимнастика, фонофорез, пневмомассаж, магнит на область шейного отдела позвоночника, магнитофорез с тауфоном, электролечение, электрофорез с но-шпой, стимуляция лазером, рефлексотерапия;
2. медикаментозная терапия позволяет предупредить прогрессирование патологии и заключается в использовании поливитаминных комплексов, ноотропных препаратов, которые дают отдых глазам во время сна, глазные капли <sup>[5]</sup>;

3. коррекция лазером полностью компьютеризирована, дает возможность добиться высокой остроты зрения <sup>[6]</sup>, длится не более 10 минут и максимальный эффект можно наблюдать уже на следующий день <sup>[4]</sup>.
4. операция по замене хрусталика интраокулярной линзой;
5. ортокератология предполагает использование контактных линз в ночное время, этот рефракционный метод ночью выравнивает роговицу, рекомендован для молодых людей и детей;
6. склеропластика – хирургический метод, его задача заключается в остановке роста глазного яблока.

### **Полезные продукты при близорукости**

При близорукости следует следить за питанием и включить в рацион продукты, которые способствуют укреплению сосудов глаз и улучшают питание тканей глаза:

- морковь и морковный сок [8,9], как мощный источник витамина А [10]. В свежееотжатый морковный сок можно добавлять ложку сока петрушки [11] или две ложки свежего сока свеклы [12];
- ягоды черники, офтальмологи рекомендуют съедать за летний сезон не менее 10 стаканов свежих ягод, можно заготовить ее и на зиму, перетерев с сахаром;
- абрикосы [13] в любом виде – свежие, курага, пастила, сок [14];
- настой шиповника [15], богатый витамином С [16], который способствует прочности и эластичности сосудов глаза;
- шпинат [17], в состав которого входит лютеин и медь;
- морская рыба и рыбий жир;
- цитрусовые, киви [18], дыня [19];
- миндаль, арахис, грецкие орехи [20], кешью, семечки подсолнуха;
- виноград [21], брокколи [22], болгарский перец [23];
- ягоды черной смородины [24], богатой антиоксидантами [25].

### **Народные средства для лечения близорукости**

При лечении близорукости использовать народные средства можно только после консультации с офтальмологом. К наиболее распространенным относят:

1. примочки из отвара шиповника, их прикладывают на веки в течение 2-х недель ежедневно на полчаса;
2. компрессы на веки из сырого картофеля [26], для этого корнеплод чистят, измельчают на мелкой терке, полученную массу заворачивают в ткань;
3. перед сном прикладывать к векам ватные диски, смоченные отваром календулы [27] с васильком <sup>[1]</sup>;
4. отжать сок из моркови, добавить немного оливкового масла, принимать по 100 мл натощак в течение месяца;
5. свежие ягоды брусники измельчить, смешать в равной пропорции с медом [28] и принимать ежедневно по 1 столовой ложке;
6. пить как чай в течение дня отвар из листьев черники;
7. принимать ежедневно по 1 ч.л. смесь из измельченных кураги, грецких орехов и меда, взятых в равных пропорциях;
8. высушенные соцветия календулы измельчают до состояния порошка и принимают по 1 кофейной ложке дважды в день запивая водой <sup>[2]</sup>;
9. сок ½ лимона [29] смешать с 150 мл кипятка, 100 г сока клюквы [30] и 20 г меда, эту смесь принимать ежедневно натощак;

10. несколько раз в день пить чай или сок из ягод облепихи [31].

### Опасные и вредные продукты при близорукости

При близорукости следует отказаться от вредных продуктов, которые оказывают пагубное влияние на орган зрения и иммунитет в целом:

- алкогольные напитки;
- жирные сорта мяса;
- жареная пища;
- продукты с консервантами и красителями;
- магазинные полуфабрикаты;
- копчености и острые соусы;
- газированные напитки;
- крепкий чай, кофе и какао;
- маргарины и спреды;
- фастфуд;
- белый хлеб и сдобная выпечка;
- соленая пища.

### Литература

1. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
2. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
3. Nearsightedness (Myopia), [https://www.health.harvard.edu/a\\_to\\_z/nearsightedness-myopia-a-to-z](https://www.health.harvard.edu/a_to_z/nearsightedness-myopia-a-to-z)
4. LASIK Surgery: What to expect, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/lasik-surgery-what-to-expect>
5. Medication slows progression of myopia in children, <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/medication-slows-progression-of-myopia-in-children>
6. LASIK Works Well, According to Long-Term Study of Highly Myopic Patients, <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/lasik-works-well,-according-to-long-term-study-of-highly-myopic-patients>
7. 90 of children with intermittent exotropia will become nearsighted by 20 years of age according to new study published in the american journal of ophthalmology, <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/90-of-children-with-intermittent-exotropia-will-become-nearsighted-by-20-years-of-age-according-to-new-study-published-in-the-american-journal-of-ophthalmology>
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
9. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
11. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Сок петрушки—6 научно доказанный фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 37-41. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.6

12. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок—10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Абрикосовый сок—Топ 10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 39-44. DOI: 10.59316/.v3i21.195
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
16. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
19. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
26. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
28. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
30. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
31. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2023). Облепиховый сок: 10+ полезных свойств вкусного лекарства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (26), DOI: 10.59316/10.59316/j.edpl.2023.26.7

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 04.08.2021

## **Nutrition for myopia**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail:* eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

**Abstract.** Myopia is a pathology in which a person does not see objects far away well. In myopia, a person blurred and unclearly perceives the image in the distance due to the fact that the power of the optical system of the eye does not correspond to its length. According to WHO statistics, about 30% of all people in the world suffer from myopia [7]. Today, it is the most common ophthalmologic pathology. Myopia was first diagnosed by Aristotle, he noted it in his philosophical treatises, where he noted that people with such pathology in order to see well, have to squint. Therefore, the Greek term "myopia" literally translates as squinting.