

Харчування при короткозорості

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Короткозорість - це патологія, при якій людина погано бачить предмети, розташовані вдалині. При міопії людина розмито і нечітко сприймає зображення вдалині через те, що сила оптичної системи ока не відповідає його довжині.

Згідно зі статистикою ВООЗ, близько 30% всіх людей у світі страждають на короткозорість ^[7]. На сьогоднішній день це найпоширеніша офтальмологічна патологія. Міопію вперше діагностував Аристотель, він відзначив її у своїх філософських трактатах, де наголосив на тому, що людям з такою патологією для того, щоб добре бачити, доводиться жмуритися. Тому з грецької мови термін «*міопія*» дослівно перекладається як *примружуватися*.

Ключові слова: короткозорість, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини виникнення

Міопію діагностують у будь-якому віці, проте найчастіше цю патологію виявляють у дитячому віці 7-12 років. У підлітків хвороба може прогресувати, а після 40 років зір за рахунок розвитку далекозорості може стабілізуватися. Точних причин розвитку міопії не визначено, але встановлено певні фактори ризику, до яких відносять:

1. генетичну схильність – якщо і мати та батько короткозорі, то ймовірність розвитку захворювання у дитини становить 50%;
2. Для нормального синтезу склери потрібні такі мікроелементи, як мідь, хром, цинк, магній. Їхній недолік у раціоні може спровокувати розвиток міопії;
3. надмірна перенапруга м'язів очей - довге просиджування з гаджетами, недостатнє освітлення робочого місця, читання в положенні лежачи або в транспорті, що рухається, та інші інтенсивні навантаження для очей;
4. некоректно підібрані окуляри чи лінзи стимулюють розвиток патології;
5. подовжена форма ока – понад 23 мм;
6. постійна перенапруга м'яза, що утримує кришталик;
7. неправильний спосіб життя;
8. ослаблення тканини склери;
9. деякі хвороби – рахіт, травма під час пологів, травма головного мозку. Проблеми опорно-рухового апарату: сколіоз та плоскостопість. Також розвиток міопії можуть спровокувати дитячі інфекції – кір, дифтерія, скарлатина.

Симптоми короткозорості

Як правило, короткозорість починає розвиватися ще в дитячому віці і відбувається це непомітно для дитини, без явних симптомів. У молодших школярів посилене навантаження на очі, часто вони сидять за незручними партами, тож під час профоглядів у багатьох дітей діагностують міопію

Основний симптом розвитку короткозорості - це те, що дитина починає мружитися для того, щоб сфокусувати зір. Школяр не бачить того, що написано на дошці, номери громадського транспорту, не може прочитати вивіски та цінники у магазинах. Через постійну напругу очей дитина відчуває втому, лому в очах, скаржиться на головний біль, може розвинути косоокість.

При прогресуючій короткозорості хворому доводиться періодично змінювати окуляри або контактні лінзи на нові, з сильнішими діоптріями, оскільки старі окуляри вже не в змозі коригувати зір до 100%. Прогресуючою вважається міопія, за якої у хворого зір падає щорічно на одну діоптрію.

Часто короткозорість супроводжують такі симптоми:

- сухість у власних очах;
- періодичне миготіння мушок перед очима;
- різь у власних очах;
- підвищена сльозогінність;
- поганий зір у сутінках – куряча сліпота;
- відчуття болю в очах.

Ускладнення

Короткозорість класифікують на **слабку** (до 3-х діоптрій), **середню** (до мінус 6,25) і **високого** ступеня тяжкості (більше 6.5 діоптрій). Ризик розвитку ускладнень найімовірніший за високого ступеня міопії. Постійна напруга очей провокує розтягнення оболонок очного яблука, внаслідок чого стоншуються та розтягуються судини, змінюється структура очного дна.

Найсерйознішим ускладненням короткозорості вважається відшарування сітківки від хоріоїди. У здорової людини сітківка щільно прилягає до судинної оболонки та отримує від неї харчування. Тому її відшарування може закінчитися повною сліпотою. Основним симптомом відшарування є розмивання зору, створюється враження димової завіси перед очима. Цей стан не супроводжується больовими відчуттями. Вилікувати відшарування сітківки можна лише хірургічним шляхом і робити це потрібно якнайшвидше. До інших ускладнень міопії можна віднести розвиток катаракти (помутніння кришталика) та деструкцію склоподібного тіла.

Прогноз

На жаль, далеко не завжди короткозорість піддається повній корекції. Але прогноз залежить від того, наскільки швидко була діагностована патологія очей. Якщо своєчасно звернутися до офтальмолога і розпочати терапію, то шанси на одужання та збереження високої гостроти зору будуть значно вищими.

Профілактика

Профілактика короткозорості актуальна у будь-якому віці, однак, у дитячому віці їй потрібно приділити особливу увагу, а для цього необхідно:

1. щорічні профілактичні огляди у офтальмолога;
2. своєчасна корекція косоокості;
3. використовувати якісні сонцезахисні окуляри;
4. щодня робити зорову гімнастику;
5. відрегулювати правильне висвітлення робочого місця;

6. чергувати зорове навантаження із відпочинком, протягом дня необхідно робити паузи;
7. для дітей обмежити час роботи за комп'ютером; виділити певний час для гри з гаджетами;
8. дотримуватись режиму дня, показана помірна фізична активність.

Дорослим людям з діагностованою міопією слід звернути увагу на наступні рекомендації:

- перевіряти стан очного дна один раз на 6 місяців;
- слід своєчасно замінювати потерті або подряпані лінзи в окулярах, оскільки вони створюють додаткову напругу для очей;
- тим, хто використовує для корекції зору контактні лінзи, слід дотримуватися термінів носіння та віддавати перевагу новим моделям із сучасних матеріалів;
- при середньому та високому ступені міопії заборонено піднімати тяжкості та активні фізичні навантаження.

Лікування короткозорості в офіційній медицині

Діагностика короткозорості у окуліста починається з перевірки гостроти зору за спеціальною таблицею. Після цього лікаря досліджує око за допомогою офтальмоскопії та біомікроскопії. При необхідності хворому призначають УЗД очі, досліджують поля зору та вимірюють внутрішньоочний тиск.

Лікування міопії передбачає корекцію та безпосередньо саму терапію. Корекція полягає у підборі окулярів та контактних лінз:

- м'які лінзи мають низку переваг, вони можуть коригувати всі недосконалості зору. Силікон гідрогелевий матеріал лінз пропускає кисень і дозволяє вести комфортний та активний спосіб життя. Контактні лінзи не спотворюють предмети, не обмежують поле зору, за допомогою лінз можна змінити колір очей. Цей спосіб корекції непомітний, не змінює зовнішність хворого та підходить людям навіть із великою різницею діоптрій в очах. До недоліків можна віднести те, що вони вимагають ретельного догляду, регулярного оновлення і можуть спричинити пошкодження рогівки^[3];
- окуляри суттєво простіше у догляді, не потребують додаткових аксесуарів та оновлення. Окуляри у найдорожчій модній оправі можуть стати стильним доповненням до образу. Завдяки тому, що окуляри не стикаються з оком, можливість занести інфекцію дорівнює нулю. Але при різкій зміні температур окуляри пітніють, що створює дискомфорт людині взимку в магазині чи громадському транспорті. За високого ступеня короткозорості товсті лінзи в окулярах можуть зіпсувати зовнішність пацієнта.

Лікування короткозорості включає такі методи:

1. фізіотерапевтичні процедури для поліпшення кровообігу в області очей - спеціальна гімнастика, фонофорез, пневмомасаж, магніт на ділянку шийного відділу хребта, магнітофорез з тауфоном, електролікування, електрофорез з но-шпою, стимуляція лазером, рефлексотерапія;
2. медикаментозна терапія дозволяє попередити прогресування патології і полягає у використанні полівітамінних комплексів, ноотропних препаратів, які дають відпочинок очам під час сну, краплі очей^[5];
3. корекція лазером повністю комп'ютеризована, дає можливість досягти високої гостроти зору^[6], триває не більше 10 хвилин і максимальний ефект можна спостерігати вже наступного дня^[4];
4. операція із заміни кришталика інтраокулярною лінзою;

5. ортокератологія передбачає використання контактних лінз у нічний час, цей рефракційний метод уночі вирівнює рогівку, рекомендований для молодих людей та дітей;
6. склеропластика – хірургічний метод, його завдання полягає у зупинці зростання очного яблука.

Корисні продукти при короткозорості

При короткозорості слід стежити за харчуванням та включити в раціон продукти, які сприяють зміцненню судин очей та покращують живлення тканин ока:

- морква та морквяний сік [8,9], як потужне джерело вітаміну А [10]. У свіжовіджатий морквяний сік можна додавати ложку соку петрушки [11] або дві ложки свіжого соку буряка [12];
- ягоди чорниці, офтальмологи рекомендують з'їдати за літній сезон не менше 10 склянок свіжих ягід, можна заготовити її і на зиму, перетерши з цукром;
- абрикоси [13] у будь-якому вигляді - свіжі, курага, пастила, сік [14];
- настій шипшини [15], багатий на вітамін С [16], який сприяє міцності та еластичності судин ока;
- шпинат [17], до складу якого входить лютеїн та мідь;
- морська риба та риб'ячий жир;
- цитрусові, ківі [18], диня [19] ;
- мигдаль, арахіс, волоські горіхи [20], кешью, насіння соняшника;
- виноград [21], броколі [22], болгарський перець [23] ;
- ягоди чорної смородини [24], багатої на антиоксиданти [25].

Народні засоби для лікування короткозорості

При лікуванні короткозорості використовувати народні засоби можна лише після консультації з офтальмологом. До найпоширеніших відносять:

1. примочки з відвару шипшини, їх прикладають навіки протягом 2-х тижнів щодня півгодини;
2. компреси на повіки із сирого картоплі [26], для цього коренеплід чистять, подрібнюють на дрібній тертці, отриману масу загортають у тканину;
3. перед сном прикладати до віків ватяні диски, змочені відваром календули [27] з волошки [1] ;
4. віджати сік з моркви, додати трохи оливкової олії, приймати по 100 мл натще протягом місяця;
5. свіжі ягоди брусниці подрібнити, змішати в рівній пропорції з медом і приймати щодня по 1 столовій ложці;
6. пити як чай протягом дня відвар із листя чорниці;
7. приймати щоденно по 1 ч.л. суміш із подрібнених кураги, волоських горіхів та меду, взятих у рівних пропорціях;
8. висушені суцвіття календули подрібнюють до стану порошку і приймають по 1 ложці кави двічі на день запиваючи водою [2] ;
9. сік ½ лимона [29] змішати з 150 мл окропу, 100 г соку журавлини [30] та 20 г меду, цю суміш приймати щодня натще;
10. кілька разів на день пити чай чи сік із ягід обліпихи [31].

Небезпечні та шкідливі продукти при короткозорості

При короткозорості слід відмовитися від шкідливих продуктів, які надають згубний вплив на орган зору та імунітет загалом:

- алкогольні напої;
- жирні сорти м'яса;
- смаження їжі;
- продукти з консервантами та барвниками;
- магазинні напівфабрикати;
- копченості та гострі соуси;
- газовані напої;
- міцний чай, кава та какао;
- маргарини та спреди;
- фастфуд ;
- білий хліб та здобна випічка;
- солена їжа.

Література

1. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
2. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
3. Nearsightedness (Myopia), 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 progresse 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, Посилання на 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 дітей з intermittent exotropia буде почати близько 20 років в віці, згодом до нової студії, публікується в американському журналі офтальмології, <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. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus*) *carota* subsp . *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
9. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
10. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) - опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
11. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Сік петрушки-6 науково доведених фактів користі для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 37-41. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.6
12. Єлісеєва, Т. (2022). Буряковий сік-10 доведених переваг для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI: 10.59316 /.v 3i21.193
13. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus*) *armeniaca* Лін .). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75

14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Абрикосовий сік-топ 10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 39-44. DOI: 10.59316/.v 3i21.195
15. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
16. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
17. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia) oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
18. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Ківі (лат. Actinidia) chinensis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
19. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. Cucumis) melo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
20. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Jùglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
21. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
22. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
23. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsum) annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
24. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nígrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
25. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
26. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánum tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
27. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
28. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
29. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus) лимон). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
30. Ткачева, Н., & Eliseeva, Т. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
31. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2023). Сік обліпихи: 10+ корисних властивостей смачних ліків. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (26), DOI: 10.59316/10.59316/j.edpl.2023.26.7

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.