





**ВАЛЕРИЯ ФИЛИМОНОВА**

врач-офтальмолог, автор блога [dr.filimonova\\_v](https://dr.filimonova_v)

# ВИДЕТЬ ЛУЧШЕ

**КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ**

Истории из кабинета  
офтальмолога

УДК 617.7  
ББК 56.7  
Ф53

В оформлении обложки использована фотография  
*Анастасии Белоус*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
Terayut Janjanaphab, Alex\_Murphy / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Филимонова, Валерия Александровна.**

Ф53 Видеть лучше. Как сохранить зрение : истории из кабинета офтальмолога / Валерия Филимонова. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Доступная медицина. Книги врачей, которым можно доверять).

ISBN 978-5-04-190243-8

Невозможно улучшить зрение. А с возрастом оно неизбежно падает даже у тех, кто видит идеально. Можно ли это остановить?

В этой книге врач-офтальмолог Валерия Филимонова расскажет, как лечить заболевания глаз, какие инфекции и травмы могут привести к слепоте и как можно остановить прогрессирование близорукости и дальнозоркости.

Автор дает рекомендации по подбору очков и контактных линз. В книге также приведены материалы для самостоятельного определения остроты зрения, проверки дальтонизма, астигматизма и советы по преодолению компьютерного зрительного синдрома.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 617.7  
ББК 56.7

© **Филимонова В. А., текст, 2023**  
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024**

ISBN 978-5-04-190243-8

---

## Содержание

Введение . . . . .	9
Я мечтала стать хирургом... . . . .	11
Выбор специальности . . . . .	14
Оптика . . . . .	21
Ординатура . . . . .	26
Понедельники . . . . .	29
ВИЧ-инфицированная . . . . .	35
Первое ассистирование. . . . .	41
Инородное тело . . . . .	44
Дежурант . . . . .	52
Лена . . . . .	59
Лазерная коррекция зрения. . . . .	62
Вишневая косточка . . . . .	65
Новая база . . . . .	68

«Детство» . . . . .	72
Первое осложнение . . . . .	77
Я решилась на операцию. . . . .	79
Онкология . . . . .	83
Стажировка . . . . .	86
Я отказалась стать хирургом . . . . .	89
Ортокератология . . . . .	92
Сама себе пациент . . . . .	97
Не все возможно . . . . .	102
Доказательная офтальмология . . . . .	105
Гимнастика для глаз . . . . .	109
Опасные БАДы . . . . .	113
Токсическая реакция. . . . .	117
Спазм аккомодации. . . . .	120
Панические атаки . . . . .	124
Возрастная макулодистрофия . . . . .	130
Подозрительный конъюнктивит . . . . .	134

Осторожнее на дорогах! . . . . .	137
Кератоконус . . . . .	140
Неверный диагноз. . . . .	145
Я отказалась смотреть малышей . . . . .	149
Родители и очки . . . . .	153
Первая парта. . . . .	158
Никогда так не говорите! . . . . .	161
Отцы и матери. . . . .	163
Бросилась на помощь . . . . .	168
Обратная сторона блогерства . . . . .	171
Выгорела и... . . . .	177
Профессия – офтальмолог . . . . .	184
<b>Дополнительные материалы . . . . .</b>	<b>189</b>
Как проверить остроту зрения? . . . . .	189
Бинокулярное зрение . . . . .	190
Дальтонизм . . . . .	193
Астигматизм . . . . .	194
Компьютерный зрительный синдром . . . . .	196
Как правильно пользоваться глазными каплями?. . . . .	198

Как выбирать солнцезащитные очки? . . . . .	199
Правила ношения мягких контактных линз. . .	202
Ночные линзы . . . . .	206
На что обратить внимание при заказе очков? . .	213
<b>Алфавитный указатель . . . . .</b>	<b>217</b>

---

## Введение

Таблица с буквами, чемодан со стеклами, очки и жгучие капли, расширяющие зрачок. Именно так представляют себе работу врача-офтальмолога.

А вы знали, что офтальмология — это хирургическая специальность с широкими возможностями восстановления или улучшения зрительных функций? А что офтальмолог и окулист — это одно и то же?

Помимо моей личной истории становления офтальмологом, в этой книге обычный читатель найдет интересные факты о глазных заболеваниях, разоблачение самых известных мифов о зрении, а также полезную информацию, которая, например, поможет сэкономить бюджет при покупке очков. Будущие коллеги узнают про изнанку обучения, а опытные коллеги погрузятся в пучину приятных воспоминаний.

Глаза — это невероятно прекрасная рутина офтальмолога.

Книга сопровождается черно-белыми фотографиями. Чтобы увидеть их в цвете, наведите камеру телефона на QR-код, расположенный рядом с иллюстрацией.

*Все истории и персонажи реальны,  
все совпадения случайны*

## Я мечтала стать хирургом...

— Мама, я хочу стать хирургом! — радостно закричала я в трубку.

— Здорово! А каким именно?

— Не знаю... Да это и неважно. Представляешь, я сегодня первый раз побывала в операционной! Там было так чисто, пахло чистотой и стерильностью... — увлеченно продолжала я, вспоминая этот запах и стены, отделанные плиткой приятного розового цвета.

— Иля, ты только первый курс окончила. Может, еще сто раз передумаешь. Представь, хирурги много часов проводят в операционной. Это ведь очень тяжело! — пыталась унять мой восторг мама.

Иля, Илька — мое детское прозвище. Я не сразу научилась выговаривать свое имя, поэтому называла себя так, и мама с тетей до сих пор предпочитают именно этот вариант.

Мне рассказывали, что мой прадедушка хотел быть хирургом и даже поступил в медицинский институт, но в итоге выбрал другой вуз — там выдавали сухой паек. А недавно я узнала, что родная сестра прадедушки была врачом. До того момента я всегда считала себя единственным медиком в семье, а потому невероятно обрадовалась. С детства я любила смотреть по телевизору, как делают пластические операции, но тогда у меня не возникало мыслей о том, чтобы стать врачом. К своему выбору я пришла где-то в девятом классе — в год, когда нужно было сдавать первые экзамены. Несмотря на пятерки по всем предметам, естественные науки интересовали меня больше всего, и потому мой выбор пал на медицину. В то время тетя работала в стоматологии и много рассказывала о том, как там все устроено и как хорошо зарабатывают врачи. Тетя с мамой стали настраивать меня на эту профессию, и при подаче документов первым желаемым факультетом я указала стоматологический. Педиатрический поставила на второе место как запасной, потому что проходной балл там был ниже. Финансовых возможностей учиться платно у нас не было, поэтому мы надеялись на бюджетные места. Мне не хватило всего трех баллов, чтобы попасть на стоматологический факультет, но на педиатрию я прошла без проблем. Мама думала, что в процессе обучения я переведусь на

стоматологический, но что-либо менять я уже не захотела.

Уже на втором курсе медицинского института я поняла, что хирургия — не мое, когда преподаватель повел нас на показательную холецистэктомию<sup>1</sup>.

Операция длилась всего около часа, но мои ноги не выдержали и тридцати минут.

В операционной сесть негде и уйти ты можешь, только если закружилась голова. Я была юной и слабой девушкой, поэтому для меня такая, казалось бы, небольшая и недолгая нагрузка оказалась непосильной. Именно так мечта стать хирургом умерла во мне в первый раз.

---

<sup>1</sup> Удаление желчного пузыря.

## Выбор специальности

Обучение в медицинском институте длится 5-6 лет в зависимости от факультета. По окончании мы получаем диплом терапевта, педиатра или стоматолога. А для того, чтобы начать работать, необходимо пройти аккредитацию и получить соответствующий сертификат. Мы вправе выбирать дальнейший свой путь: пойти на участок, поступить в ординатуру, чтобы стать узким специалистом, остаться в медицине, но не работая с пациентами, или вообще уйти в другую сферу.

После третьего курса я проходила сестринскую практику в офтальмологическом отделении крупной больницы Новосибирска. Меня заворожило местное оборудование. Все казалось каким-то космическим: медсестра или врач нажимают на одну кнопку, и вот уже прибор выдает лист с показателями зрения, а нажатие на другую кнопку выводит на экран цветные снимки наружной или внутренней



Катаракта