

ТАТЬЯНА ВЛАСОВА

# ГЛАЗ-АЛМАЗ

ПРОСТЫЕ  
ПРИВЫЧКИ  
ДЛЯ ХОРОШЕГО  
ЗРЕНИЯ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 617.7  
ББК 56.7  
В58

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Власова, Татьяна.**

**В58** Глаз-алмаз. Простые привычки для хорошего зрения / Т. М. Власова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 224 с.: ил. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-160333-5

Глаза — зеркало души, и в этой книге автор расскажет, как заботиться об их здоровье, а также предупредить и вылечить наиболее распространенные заболевания. Вы познакомитесь с историями из практики врача-офтальмолога и получите ответы на самые частые вопросы:

- Как отличить аллергию от конъюнктивита?
- Почему раньше считалось, что не стоит надевать очки до последнего?
- Как понять, что у ребенка нарушено цветовосприятие?
- Кому можно и кому нельзя делать лазерную коррекцию и носить контактные линзы?
- Как помочь себе самостоятельно и когда этого делать нельзя?

А также узнаете, как видят люди с астигматизмом, близорукостью, дальнозоркостью, дистрофией сетчатки, глаукомой и другими отклонениями зрения, благодаря картинкам, иллюстрирующим зрение человека с этими заболеваниями.

УДК 617.7  
ББК 56.7

ISBN 978-5-17-160333-5

© Власова Т. М., текст, 2024  
©ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	10
ПОСВЯЩЕНИЯ .....	11
ВСТУПЛЕНИЕ .....	14
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА .....	20
ОСОБЕННОСТИ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ .....	26
БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ) .....	38
ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ .....	46
АСТИГМАТИЗМ .....	52
ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЗРЕНИЯ (ПРЕСБИОПИЯ) ....	58
ОЧКИ! .....	66
КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ .....	80
ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ .....	88
РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ .....	96
АЛЛЕРГИЯ И ЗРЕНИЕ .....	106
КОНЪЮНКТИВИТ .....	114
СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА .....	122
ВОСПАЛЕНИЕ ВЕК, ЯЧМЕНЬ, ХАЛЯЗИОН .....	130
ГЛАУКОМА .....	136
КАТАРАКТА .....	144

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА .....	152
ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ .....	160
ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ .....	166
ЦВЕТОВОСПРИЯТИЕ .....	172
ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ .....	178
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ .....	186
ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	194
ДИЕТА ДЛЯ ГЛАЗ .....	200
САМОЛЕЧЕНИЕ .....	208
ПСИХОЛОГИЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ .....	214
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	222

Светлой памяти  
Святослава Николаевича Фёдорова  
посвящается


Книга легко читается и доступно объясняет алгоритм действий при каждом описанном заболевании глаз. Впечатляют интересные случаи из собственной практики автора. Уверена, они помогут людям вовремя принять правильное решение и сохранить прекрасное зрение!

*Федорова Ирина Святославна,  
Генеральный директор глазной клиники Центр ФИС,  
офтальмохирург, кандидат медицинских наук,  
член Американской Академии офтальмологии,  
Итальянского Ордена Медиков*

6 ►



Книга, безусловно, полезна для людей, страдающих глазными заболеваниями. Изложена кратко, понятным для наших пациентов языком и освещает именно те вопросы, которые обычно волнуют их.

8  Считаю необходимым сказать несколько слов об авторе. Татьяна Михайловна пришла работать в клинику, которой руководил известный академик Святослав Николаевич Федоров, в 1988 году и сразу обратила на себя внимание постоянным стремлением к повышению своих знаний, организаторским талантом, терпеливым и чутким отношением к пациентам, неторопливой и спокойной речью. Очень быстро завоевала авторитет среди коллег. Много оперировала, выполняла практически все виды глазных операций. Была наставником молодых начинающих хирургов. Ее ученики работают в крупных клиниках России и в других странах.

Татьяна Михайловна также очень интересный собеседник в вопросах литературы, искусства, психологии, прекрасно владеет русской речью. О ней можно много рассказывать и как о враче, и как о личности, но, к сожалению, формат изложения ограничен объемом.

Желаю автору дальнейших успехов!

*С уважением, Нелли Тимофеевна Тимошкина,  
заместитель главного врача*

*ФГАУ НМИЦ «МНТК Микрохирургия глаза»  
имени академика С. Н. Федорова Минздрава России,  
кандидат медицинских наук, действительный член  
Академии медико-технических наук*

## ОБ АВТОРЕ

С Татьяной Михайловной Власовой мы долгие годы работали вместе под руководством великого офтальмолога Святослава Николаевича Федорова. Это было незабываемое время профессионального становления! Татьяна Михайловна всегда была разносторонним офтальмологом с богатым клиническим опытом. На страницах книги она описывает различные болезни глаз, с которыми может столкнуться каждый, легким и простым языком, доступным для понимания в любом возрасте. Уверен, что знакомство с ценной информацией, представленной в книге, поможет многим избежать проблем со зрением.

*Калинников Юрий Юрьевич,  
Генеральный директор ООО «Клиника амбулаторной  
микрохирургии глаза», доктор медицинских наук,  
профессор кафедры глазных болезней Московского  
Государственного Медико-Стоматологического  
Университета им. А.И. Евдокимова*

## ПОСВЯЩЕНИЯ

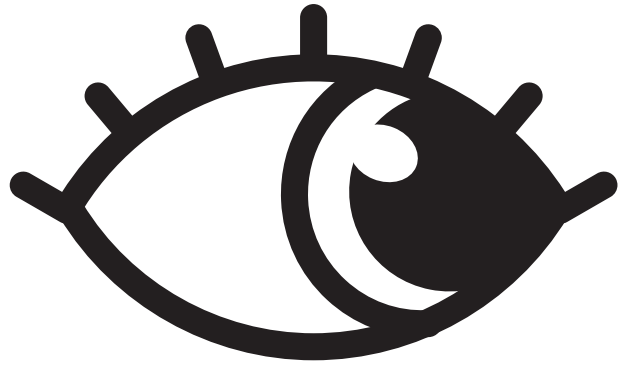
Навсегда в моем сердце благодарная память о моих учителях — профессоре Леониде Феодосьевиче Линнике и профессоре Викторе Константиновиче Зуеве.

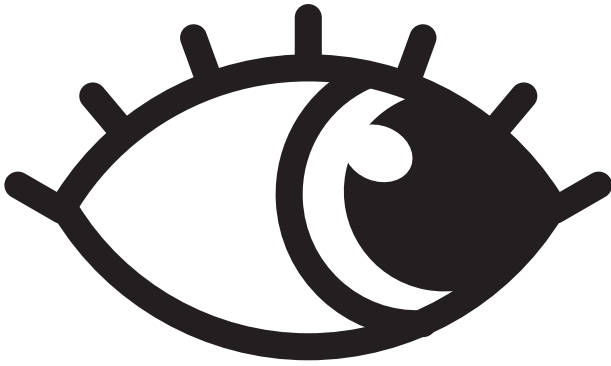
С любовью и восхищением благодарю Нелли Тимофеевну Тимошкину, когда-то поверившую в меня. Очень дорожу воспоминаниями и нашими продолжающимися беседами.

Отдельно благодарю Александра Викторовича Коновальцева, настоявшего на создании этой книги.

Невозможно перечислить всех добрых людей, которые оказывали помощь и содействие на разных этапах процесса.

Низкий всем поклон!





## ВСТУПЛЕНИЕ

*Для чего написана эта книга  
и почему мне было необходимо изложить  
некоторые свои наблюдения*

Здравствуй, дорогой мой читатель!

14 ►

Я использую обращение на «ты», так принято разговаривать с близкими друзьями. И рассказ ведется примерно такой, каким получается разговор по телефону, когда с вопросами о глазах звонят дорогие мне люди.

В книге я подробно разбираю те вопросы, которые часто задают мне на приеме. Каждый день я сталкиваюсь с досадными ошибками, которые совершают люди от незнания. Хочу помочь тебе найти правильное решение и начну с самого главного.

Информация не для вступления, но она очень важна и первостепенна. При внезапном ухудшении зрения, даже незначительном, следует немедленно, в тот же день обратиться в клинику. Если запись к врачу закрыта, надо сказать волшебные слова: срочный (или, по-медицински, цитовый) случай. Этот «пароль» позволит тебе (или твоим близким) максимально быстро попасть к специалисту.

Чем раньше начато лечение, тем быстрее и лучше будет результат. Резкое (внезапное, моментальное) ухудшение зрения во многих случаях является признаком серьезного заболевания, требует скорейшей медицинской помощи и поэтому в книге не рассматривается. Но те советы, которые я привожу на этих страницах, служат профилактикой глазных заболеваний и помогут избежать серьезных проблем. К сожалению, на практике многие люди теряют несколько дней, недель или даже месяцев в ожидании, что всё само пройдет, и только после этого обращаются к врачу.

Быстро приводит на прием к врачу только нестерпимая боль, поэтому заболевания с выраженным болевым синдромом здесь не упоминаются.

Существует множество мифов о зрении. Принимаемые на их основе решения зачастую определяют результат. Я очень хочу предостеречь тебя от тех часто повторяемых ошибок и заблуждений, которые приводят к потере драгоценного времени, а иногда к ухудшению зрения или даже здоровья в целом. Цель этой книги — помочь тебе простыми действиями на уровне привычек сохранить или улучшить зрение при наиболее распространенных заболеваниях.

Моя основная служебная деятельность проходила в МНТК «Микрохирургии глаза» у Святослава Федорова, где каждый год работы по объему хирургии и количеству пациентов был равноценен целой профессиональной жизни в других учреждениях. Благодаря референству я при-