

АСТЕНОПИЯ - СИНДРОМ УСТАЛОСТИ ГЛАЗА

Астенопия (asthenopia; греч. asthenos слабый+ ops,oros глаз)-функциональное нарушение, быстро наступающее утомление глаз во время зрительной работы, особенно при малом расстоянии от глаза до объекта.

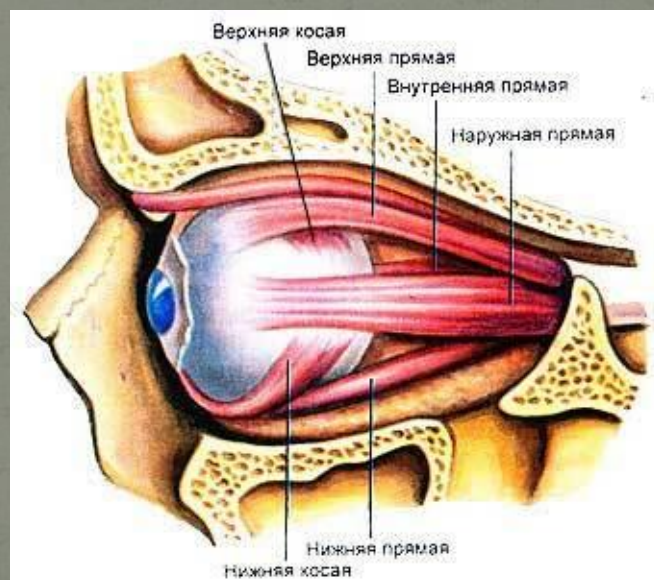
Астенопия:

1. Мышечная
2. Аккомодативная
3. Смешанная (сочетанное нарушение аккомодации и конвергенции)
4. Симптоматическая (при заболевании глаз и др. органов)
5. Нервная (вызванная нарушениями со стороны нервной системы и стрессом)

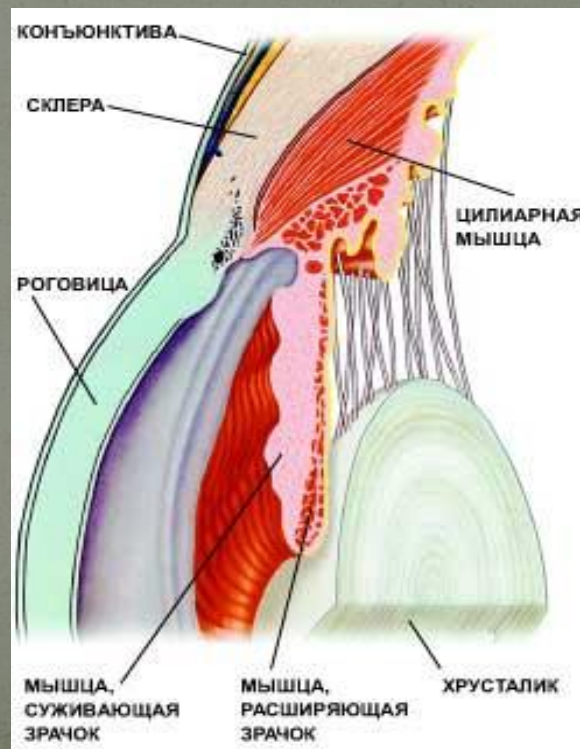
Классификация астенопий (по А.И. Дашевскому):

| ВИД | ФОРМА | ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ |
|------------------|----------------------|--|
| Аккомодационная | Рефракционная | Физиологический спазм аккомодации при гиперметропии и астигматизме |
| | Астеническая | Ослабление цилиарной мышцы при нарушении её иннервации и общих заболеваниях организма |
| | Спазматическая | Спазм аккомодации |
| Мышечная | Рефракционная | Некоординированность аккомодации и конвергенции при близорукости и астигматизме |
| | Астеническая | Ослабление внутренних прямых мышц глаза при расстройствах их иннервации и общих заболеваниях организма |
| Смешанная | Аккомодативно-мышеч. | Преобладание аккомодативной астенопии |
| | Мышечно-аккомодатив. | Преобладание мышечной астенопии |
| Нервная | | Невроз, истерия |
| Симптоматическая | | Воспалительные заболевания глаз, придаточных пазух носа, общие заболевания организма |

Мышечная астенопия наиболее часто развивается при некоррегированной близорукости и гораздо реже вследствие врожденной ослабленности внутренних прямых глазных мышц. При данном виде заболевания возможно возникновение нарушения бинокулярного зрения и развитие косоглазия. При некоррегированной миопии работа на близком расстоянии совершается почти без напряжения цилиарной мышцы, потребует конвергенции. В результате диссоциации между аккомодацией и конвергенцией появляются слабость, быстрое утомление внутренних прямых мышц.



Аккомодативная астинопия развивается как следствие чрезмерной усталости цилиарной мышцы глаза, которая регулирует кривизну хрусталика. Утомление цилиарной мышцы, связанное с ее чрезмерным напряжением (при гиперметропии и пресбиопии), неравномерным сокращением (при астигматизме), с ее врожденной или приобретенной слабостью. В последнем случае астинопия может возникать и при эметропии. Ослаблению цилиарной мышцы способствуют общие заболевания организма и интоксикации.



Причины, по которым развивается астигматизм.

- Работа на компьютере, независимо от типа монитора.
- Длительное вождение автомобиля, особенно в сумерках и в ночное время.
- Работа, требующая постоянного зрительного внимания.
- Длительное чтение.
- Ежедневный просмотр телепередач.
- Неправильно подобранные очки.
- Неправильно организованное освещение в помещении.

Как заподозрить астенопию?



Симптомы астенопии:

- 1) Ощущение «песка в глазах»
- 2) Чувство утомления и тяжести в глазах
- 3) После длительной зрительной работы на небольшом расстоянии возникает глазная и головная боль
- 4) Искажается величина и форма наблюдаемых объектов
- 5) Воспаление глаз (покраснение, отек, гнойное отделяемое) и слезотечение
- 6) Расплывчатость и раздвоение изображения
- 7) Пелена перед глазами

Последствия астигматизма

Постоянная зрительная нагрузка вызывает перенапряжение мышц глаза. В сочетании со слабостью аккомодации и напряжением конвергенции астигматизм приводит к развитию и прогрессированию близорукости.

Диагностика.

Диагноз устанавливает офтальмолог, основываясь на результатах специального офтальмологического обследования и характерных жалоб пациента. Зачастую одновременно выявляются: астигматизм, слабость цилиарной мышцы, близорукость или дальнозоркость.

Лечение астенопии.

Лечение астенопии длительное. В основе лечения:

- правильный подбор средств коррекции нарушений зрения (очков или контактных линз);
- с целью снижения тонуса ресничной мышцы и устранения спазма аккомодации применяются глазные капли: мезатон, атропин, тропикамид, ирифрин по 1 капле каждый день или через день на ночь в течение месяца ;
- методы аппаратного лечения для тренировки резервов аккомодации, конвергенции и дивергенции;
- капли от усталости, раздражения и покраснения глаз;
- компрессы от усталости глаз;
- правильное питание, рацион должен содержать достаточное количество витаминов;
- соблюдение правильного образа жизни, режима труда и отдыха;

Профилактика усталости глаз.

1. Диета

Для поддержки здоровья глаз нужно питаться сбалансировано и правильно. Ученые установили, что продукты желто-зеленой гаммы благотворно влияют на наше зрение. Продукты, содержащими в себе лютеин и зеаксантин, эффективно защищают глаза от воспалительных и разрушающих процессов, оберегая от таких болезней как глаукома, катаракта, ретинопатия и других. Больше всего лютеина и зеаксантина содержится в капусте, репе, шпинате, яичном желтке, салате, кабачках, горохе, кукурузе, зерновых. Незаменимым помощником в профилактике болезней глаз является витамин А. Он содержится в моркови, петрушке, яблоках, сельдерее.

Отличным продуктом в деле профилактики зрения является черника. Ее ягоды и сок улучшают кровоснабжение сетчатки глаза, снимают усталость, способствуют регенерации тканей.



2.Массаж для глаз.

Хорошее влияние оказывает массаж глаз. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

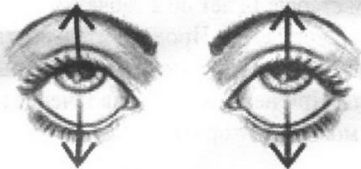
Надавливание на глазные яблоки снимает усталость, утомление и даже отечность вокруг глаз. Надавливания делают легко, через кожу сомкнутых век круговыми движениями подушечек пальцев, при этом рекомендуется поворачивать глаза вниз, вверх и в стороны. На ушах расположено большое количество точек, с помощью которых можно влиять на тот или иной орган. Стимулируя мочку, вы производите положительное воздействие на зрение.

3. Гимнастика для глаз.

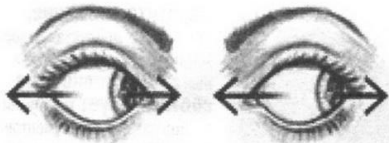
Простые упражнения для расслабления глаз

Для снятия напряжения и усталости глаз, а также для поддержания их здоровья, необходимы три важнейшие составляющие:

1. **Гимнастика для глаз.** Регулярные упражнения для глаз помогают сохранить зрение и избежать различных глазных заболеваний.
2. **Здоровый сон.** В комплексе с регулярными упражнениями важен крепкий сон. Ведь именно недосыпание вкупе с работой за компьютером является одной из основных причин, вызывающих частую усталость глаз.
3. **Черника Форте с лютеином SBC.**



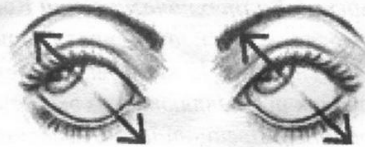
- ① Посмотрите вверх, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Посмотрите вниз, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте в течение нескольких секунд.



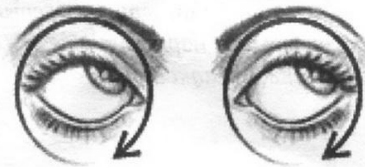
- ② Посмотрите влево, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Посмотрите вправо, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте.



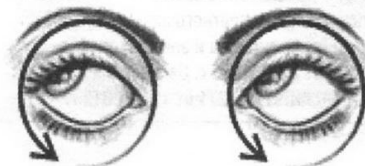
- ③ Посмотрите влево-вверх, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Посмотрите вправо-вниз, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте.



- ④ Посмотрите вправо-вверх, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Посмотрите влево-вниз, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте.



- ⑤ Вращайте глазами 10 раз против часовой стрелки. Поморгайте.



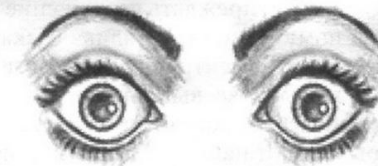
- ⑥ Вращайте глазами 10 раз по часовой стрелке. Поморгайте.



- ⑦ Посмотрите на кончик носа. Посмотрите на ваши брови и снова на кончик носа. Расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте.



- ⑧ Зажмурьтесь изо всех сил. Пауза 5 секунд. Расслабьтесь.



- ⑨ Широко откройте глаза. Пауза 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз. Поморгайте.



- ⑩ Сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся в нескольких сантиметрах от ваших глаз, затем посмотрите вдаль. Повторите 10 раз. Поморгайте.

Что касается компьютера.

1. Уменьшите воздействие бликов. Для освещения рабочего места старайтесь использовать рассеянный свет.
2. Старайтесь читать не только с экрана компьютера или мобильного устройства, не забывайте о бумажных книгах, которые не бликуют.
3. Возьмитесь за свою голову и шею. Важно хорошее кровоснабжение глаз и головы. Периодически массируйте воротниковую зону и делайте легкие разминающие физические упражнения.
4. Делайте обязательные паузы во время работы на близком расстоянии через каждые 20-30 минут. Через каждый час напряженной работы давайте глазам 10-15 минут отдыха.



Спасибо за внимание!

