



сложные витаминные комплексы, дорогие и труднодоступные. Сегодня фармацевты предлагают не только витамины, но и препараты, в состав которых входят аминокислоты, близкие белкам самого хрусталика. Такие капли более эффективны, но всё же и им не под силу повернуть время вспять и сделать помутневший хрусталик прозрачным.

### КАК БЫТЬ?

Офтальмологи предлагают кардинальное решение — операцию. Её суть в удалении помутневшего хрусталика и заменой его на искусственный: зрение практически полностью восстанавливается. Ещё пару десятилетий назад врачи ждали, когда катаракта «созреет», — хрусталик должен был быть мутно-белым и хорошо видимым. Потому что в первые микроскопы (а микроскопы пришли в советскую офтальмологию не так давно — в 70-е годы XX века, до этого оперировали с помощью налобных луп) невозможно было видеть полупрозрачные слои хрусталика, убрать его полностью было сложно. Чтобы гарантировать успешную операцию, врачи ждали, когда все слои хрусталика станут абсолютно мутными, т.е. человек ослепнет. Сегодня наличие микроскопов со специальным освещением, мощным увеличением позволяют оперировать катаракту на любой стадии — все ткани хорошо дифференцируются и тщательно вычищаются. Поэтому врачи во всём мире уже много лет оперируют катаракту на ранних стадиях — это наименее травматично и гарантирует наилучший исход операции. По сути, поменялась сама доктрина: если раньше хирургия катаракты была спасением от слепоты, то теперь задача иная — сохранение комфортного зрения. Операция проводится в момент, когда человек начинает испытывать зрительный дискомфорт.

### ГДЕ?

Мы привыкли считать, что за границей всё лучше, в том числе медицина. Однако, к счастью, бывают приятные исключения. Ещё во времена СССР российская офтальмологическая школа интегрировалась в мировую науку, врачи из первых рук стали получать новейшие знания и достижения, участвуя в международных конгрессах и выставках, где происходит презентация современных технологий. Медики констатируют: мы не отстаём ни на шаг, ведущие российские офтальмологи проводят диагностику и операции на мировом уровне.

### ПРОЦЕСС

Самой надёжной технологией удаления катаракты признан метод ультразвуковой факоэмульсификации. В названии метода вся его суть: через 2-миллиметровый прокол (раньше делали разрез 8–9 мм, чтобы «вытащить» хрусталик целиком) с помощью ультразвука вещество хрусталика фрагментируется, переводится в эмульсию и отсасывается. Через этот же микропрокол в прозрачную капсульную сумку, которая сохраняется от удаленного хрусталика, устанавливается искусственный, сделанный из гибкого материала с памятью формы. Он сворачивается буквально в трубочку и имплантируется внутрь глаза. Там распрямляется и занимает своё место. На этом операция завершается. Проводится она амбулаторно, с применением анестезии глазными каплями. Человек во время операции общается с хирургом, а через 1,5–2 часа может читать и даже садиться за руль!

### ОГРАНИЧЕНИЯ

В начале эры искусственных хрусталиков в 1970-х годах имелось много противопоказаний: глаукома, гипертоническая болезнь, ревматизм и др. Сегодня таких ограничений минимум, и 99% операций по удалению катаракты завершается установкой искусственного хрусталика.

### ИЗ ЧЕГО?

Основные материалы, из которых делают хрусталики, — акрилаты. Это полимеры,

органические соединения, которые безвредны для тканей организма. Они стабильны, не выделяют химических веществ, не разлагаются, не вызывают аллергии. Расчётный срок жизни такого хрусталика свыше 50 лет.

### ЦЕНА ВОПРОСА

Разбег достаточно большой. Сама операция в московских клиниках может стоить от 20 и доходить до 120 тысяч рублей. Это зависит от её трудности и условий, которые могут осложнить операцию. Цена хрусталика разных производителей и разной конструкции — от нескольких тысяч до нескольких десятков тысяч рублей.

### ПО ВТОРОМУ КРУГУ

Существует термин «вторичная катаракта». У этого заболевания иная природа. Дело в том, что, убирая мутный хрусталик, врачи оставляют, т.н. капсулу, «мешок» или хрусталиковую сумку. Она позволяет закрепить искусственный хрусталик на месте естественного. Но сама по себе капсула тоже образование биологическое. Помутнение капсулы, особенно её задней части, и называется вторичной катарактой. У кого-то это происходит, у кого-то нет, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее. Вторичную катаракту убирают в течение 3–4 минут, делая в ней лазером «окошко».

### САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ?

Интернет выдаёт сотни «проверенных народных средств». Для избавления от катаракты советуют: пить настойку ростков картофеля и чабреца, закапывать в глаза мёд и сок лука, производить чудодейственные манипуляции с яйцами и желчью щуки... Ни козья сыворотка, ни живица пихты, ни какой другой «рецепт» не сделают хрусталик снова прозрачным просто в силу законов физики и биологии.

**Древние китайские целители, чтобы укрепить глаза, советовали делать такое упражнение. Надо согреть кисти рук, потерев их друг о друга, закрыть глаза, помассировать пальцами верхние веки 18 раз. Затем, не открывая глаза, помассировать 18 раз брови согнутыми фалангами больших пальцев. Положив руки на колени, закрыть глаза и подвигать глазными яблоками влево–вправо до предела не менее 18 раз. Делать 1–2 раза в день.**

### ПРОФИЛАКТИКА

Методы профилактики просты до банальности — следует вести здоровый образ жизни, а в идеале жить в экологически чистой местности, питаться здоровой пищей, получать достаточную физическую нагрузку, избегать стрессов. Следует заботиться о здоровье глаз в целом, не перенапрягать, своевременно корректировать зрение с помощью очков или линз. Однако невозможно напрямую подпитать хрусталик полезными веществами. Он питается из внутриглазной жидкости, в которую поступают питательные вещества из кровеносных сосудов. Не существует препарата, который бы действовал только на хрусталик. Это обособленная, изолированная ткань, на неё очень сложно влиять. При этом любые упражнения, массаж, гимнастика для глаз, специальные препараты, улучшающие кровоснабжение, улучшают питание органов и тканей, в том числе и хрусталика.

## КОЛОНКА ФИТОТЕРАПЕВТА

**Ведущий: Сергей Турицев,**  
врач-фитотерапевт, доктор  
медицинских наук, профессор



## 7 ПРИНЦИПОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Я буду рассказывать об оздоровлении, методах и средствах народной медицины, популярных лекарственных растениях и, конечно, поделюсь собственным опытом восстановления здоровья. Мне не хочется употреблять термин «пожилой возраст», хотя в нём нет ничего обидного, ведь старение — естественный процесс. Мне больше нравится «зрелый возраст», который в моём понимании предполагает хорошее, уверенное самочувствие в сочетании с накопленным опытом, житейской мудростью. Многим, едва переступившим сорокалетний рубеж, первые болезни кажутся непреодолимой старостью. Это не так. Смею утверждать: всегда, даже при инфаркте, инсульте, раке, тяжёлых травмах, есть возможность вернуться к полноценной жизни. В любом, даже самом преклонном возрасте есть ресурс к оздоровлению организма, а значит — к сохранению приятного ощущения работоспособности, полезности, радостного восприятия жизни. Основываясь на своём врачебном опыте, хочу выделить 7 основных принципов и правил самоконтроля и оздоровления.

**1 Надо знать себя** и правильно оценивать своё состояние и возможности. Правильная самооценка предопределяет и правильную жизненную тактику. Конечно, это зависит от знаний, эрудиции, адекватности восприятия мира.

**2 Необходима мотивация:** быть здоровым, красивым; победить в соревновании; вырастить детей и внуков; стать любимым; просто — не умереть. Каждый из этих аргументов важен и подходит большинству людей в разные периоды жизни. Мотивация — один из мощнейших механизмов и стимулов саморегуляции.

**3 Отказ от вредных привычек.** Опыт показывает, что само по себе прекращение вредных воздействий на организм существенно улучшает его состояние, и тем более, если заменить вредные привычки, на полезные, например, утреннюю зарядку, водные процедуры, прогулки.

**4 Повышение жизненной активности** — увеличение объёма и спектра умственной и физической работы. Наблюдается цепная реакция: завоёванные жизненные позиции, ощущение результатов работы стимулируют новый виток активности, прилив сил, мобилизацию организма. Естественно, нагрузка не должна быть чрезмерной. Не следует ставить недостижимые цели.

**5 Натурализация пищи.** Нередко самые вкусные продукты оказываются объективно самыми вредными. Например, копчености, консервы, тонирующие напитки. Опыт человечества показывает: лучше отдавать предпочтение натуральным продуктам без синтетических примесей. Это мировая тенденция, все убедились, что питает нас, строит и даёт энергию — живая природа.

**6 Психологический комфорт.** К нему человек сознательно и подсознательно стремится, но его нужно создавать и самому. Если человек никому не нужен, им пренебрегают как личностью — настроение и здоровье не будет хорошим. Ищите общения и возможности взаимодействия с приятными людьми, создавайте оптимальный микроклимат в своём окружении.

**7 Стремиться к сбалансированности.** Баланс — один из основных принципов любых биологических систем. Сбалансированность (часто говорят — гармония) души и тела; иммунной, нервной и эндокринной систем; человека с окружающей средой — определяют состояние здоровья. ●