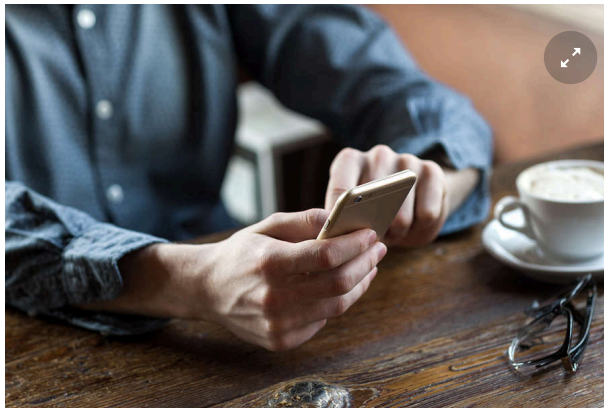


11 сентября 2024, 10:00 Общество

Глаза и гаджеты. Почему офтальмологи бьют тревогу?

Врачи рассказали, как правильно заботиться о зрении в цифровую эпоху

Полина Каневская



© Depositphotos

Опытные врачи больше не настаивают на отказе от гаджетов или соблюдении невыполнимых ограничений. Офтальмологи давно смирились с тем, что подавляющее большинство взрослых и детей проводят, глядя в экран, не один-два часа в день, а намного больше. Это реальность цифровой эпохи. Однако количество глазных заболеваний постоянно растет, и с этим надо что-то делать. «Газета.Ru» выяснила, насколько серьезна проблема и какие рекомендации дают специалисты. Оказалось, что банальными советами — делать перерывы, моргать и держать экран подальше от лица — решение не исчерпывается.

2,2 миллиарда человек — это эпидемия

Существует четкая взаимосвязь между массовым использованием электронных устройств и увеличением числа заболеваний глаз. Офтальмологи фиксируют изменения с начала 2000-х годов, причем темпы роста постоянно увеличиваются. Однако самый значительный скачок заболеваемости пришелся на 2020 год, когда началась пандемия коронавируса.

В условиях карантина люди работали, общались и развлекались, не выходя из дома. Вся жизнь сосредоточилась внутри гаджетов: 93,6% участников исследования признали, что стали проводить больше времени за экранами компьютеров, планшетов и смартфонов. Время, проведенное у экрана, в среднем увеличилось у пользователей от двух до семи с половиной часов ежедневно. В результате, трафики сервисов видеоконференций, маркетплейсов, онлайн-кинотеатров, библиотек и других площадок в тот момент побили все возможные рекорды.

Нагрузка на глаза увеличилась, но люди быстро привыкли к новому жизненному формату. После завершения пандемии развитие онлайн-сервисов развлечений и маркетплейсов продолжилось. Например, объемы одной только онлайн-торговли, по данным аналитиков, ежегодно увеличиваются на 30%.

Цифровизация с каждым годом означает в ближайшие годы время, которое пользователи проводят с гаджетами, будет увеличиваться, а нагрузка на глаза — расти.

Новые комментарии +1

Прогноз выглядит особенно неутешительно, если учесть, что сегодня во всем мире различными формами нарушения зрения страдает по меньшей мере 2,2 миллиарда человек, то есть более четверти от всего населения земли.

Российская статистика ненамного лучше.

Только за 2023 год было зарегистрировано 14 102 203 случая заболеваний глаз и их придаточного аппарата, то есть за помощью обратился каждый десятый житель страны.

По данным Общероссийской общественной организации «Ассоциация врачей офтальмологов», различными видами глазных заболеваний страдает 6% трудоспособного населения (4,2 миллиона человек) и 21% пенсионеров в возрасте 65-80 лет (292 тысячи человек). Самые высокие показатели показали подростки от 15 до 17 лет: нарушения зрения были зарегистрированы у 23% в этой возрастной группе. До 14 лет тот или иной диагноз есть более чем у трех миллионов детей (12%).

Осторожно, дети!

Получается, что к концу школы почти четверть детей страдают проблемами со зрением. Следующие поколения неизбежно будут расти в условиях еще большей, постоянно увеличивающейся цифровизации.

Уже сегодня первое знакомство с мобильными устройствами у многих детей происходит в первый год жизни.

Все чаще родители используют планшет, смартфон или телевизор, чтобы переключить внимание ребенка и, например, накормить его или переодеть. Растущая популярность каналов с детским контентом и увеличение числа просмотров подтверждают эту тенденцию.

Видео с популярной детской песней о синем тракторе за три года собрало более 700 миллионов просмотров. Согласно статистическому бюллетеню «Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту» за 2021, 2022 и 2023 годы, целевая аудитория ролика — то есть количество детей от шести месяцев до двух лет — за этот же период составила около 13 миллионов. Получается, что каждый российский малыш посмотрел это видео в среднем 59 раз. И это лишь один из десятка тысяч роликов, в целом у подобного контента сотни миллионов просмотров.

Прогрессирование близорукости у ребенка можно остановить только до 12 лет.

Видеохостинги, социальные сети, игры и приложения давно уже стали одним из основных видов детского досуга. Статистика наглядно демонстрирует результат: на протяжении восьми лет количество глазных заболеваний среди детей неуклонно росло.

«Ситуация усугубляется, если родители дают ребенку смартфон. Маленький и близко расположенный экран вызывает большее напряжение для глаз по сравнению с мониторами и телевизорами, которые ранее считались основными источниками зрительного дискомфорта. При этом нужно учесть, например, что прогрессирование близорукости у ребенка можно остановить только до 12 лет. Если заболевание не было выявлено и вылечено в раннем детстве или в школе, оно может долгое время не проявляться, создавая предпосылки для дальнейшего ухудшения зрения. А это может привести к необратимым последствиям к 40 годам, когда человек находится в самом расцвете своих профессиональных и творческих возможностей», — отмечает врач-офтальмолог, заведующая детским отделением клиники инновационных технологий «ОфтаКит», член ассоциации специалистов по контактной коррекции зрения RCLA, член Европейской академии ортокератологии и контроля миопии EuroOK Марина Махова.

Осторожно, взрослые!

Офтальмологи опасаются существенного ухудшения ситуации с глазными заболеваниями к 2030 году. Постепенно все большая часть работы людей в самых разных отраслях перетекает в цифровой формат и требует постоянного взаимодействия с экраном монитора или смартфона. Люди пользуются электронной почтой, мессенджерами, электронными документами, таблицами и аналитическими системами, участвуют в онлайн-совещаниях. В свободное время контакт с экраном продолжается: пользователи все глубже погружаются в цифровой мир.

первичных признаков зрительного дискомфорта», — цитирует Марина Махова.

Новые комментарии +1

Основная проблема, по ее словам, не в гаджетах, а в «отсутствии у людей привычки регулярно посещать врача и, как следствие, невозможность своевременной диагностики».

Сегодня в арсенале врачей есть препараты, которые справляются с самыми разными заболеваниями и существенно замедляют необратимые процессы.

«Эффективность лекарств напрямую зависит от времени начала лечения — чем раньше, тем лучше. Однако более 90% пользователей могут даже не подозревать о наличии у них симптомов заболеваний глаз», — подчеркивает доктор медицинских наук, врач-офтальмолог высшей категории Елена Карлова.

Врачи советуют активным пользователям гаджетов вне зависимости от возраста посещать офтальмолога минимум два раза в год.

«Сегодня рекомендации офтальмологов важно соблюдать всем, независимо от возраста и профессии. В эпоху гаджетов эти советы становятся ключевыми в своевременном выявлении заболеваний и поддержании здоровья глаз на долгие годы. Специалисты утверждают, что взрослым старше 40 лет следует посещать офтальмолога не реже двух раз в год. При наличии хронических заболеваний, таких как сахарный диабет или проблемы с щитовидной железой, частоту визитов определяет лечащий врач. Для детей, которые находятся в зоне повышенного риска из-за интенсивного использования гаджетов, посещение офтальмолога должно происходить при каждом визите к педиатру, не реже двух раз в год», — отмечает генеральный директор международной фармацевтической компании «Сентисс» Елена Платонова.

Знать врага в лицо

Недавно офтальмологи ввели специальный термин для описания последствий чрезмерного использования гаджетов — «Компьютерный зрительный синдром». Среди самых частых симптомов головная боль, болевые ощущения в глазах, покраснение, слезотечение и сухость глаз.

Все эти проявления говорят о том, что органы зрения уже не могут самостоятельно компенсировать нагрузку и нуждаются в помощи. Поэтому, если головная боль или ощущение рези в глазах сопровождаются покраснением и беспокоят на протяжении нескольких дней — это повод отложить гаджеты и срочно посетить офтальмолога.

Раннее диагностирование таких заболеваний, как глаукома, миопия и катаракта, крайне важно. Оно позволяет предотвратить их дальнейшее развитие.

И наоборот: отсутствие профилактики прогрессирующей миопии у детей усугубляет течение глаукомы, катаракты и диабетической ретинопатии в пожилом возрасте.

«Патологическая близорукость или миопия, по прогнозам, станет наиболее распространенной причиной необратимого ухудшения зрения и слепоты во всем мире. Это связано с такими осложнениями миопии, как отслоение сетчатки, катаракта и глаукома», — считает Марина Махова.

«Миопия прогрессирует, и важно не упустить момент, ведь дети нередко скрывают от родителей свои проблемы со зрением, боясь лишиться доступа к гаджетам. В то время как взрослые, погруженные в свои дела и заботы, могут не заметить этих изменений у ребенка. Чтобы избежать подобных ситуаций, регулярные осмотры у офтальмолога — это лучший способ сохранить здоровье глаз для всей семьи», — отмечает генеральный директор международной фармацевтической компании «Сентисс» Елена Платонова.

Многие заболевания имеют схожие проявления, особенно на начальном этапе. «Основные симптомы начинающейся глаукомы — это затуманивание зрения, сужение поля зрения, ухудшение зрения в сумерках и появление радужных кругов при взгляде на источник света, чувство дискомфорта в глазу, ощущение тяжести и напряжения. Эти же симптомы характерны и для некоторых других заболеваний, например, офтальмогипертензии. Поэтому отсутствие правильной диагностики и лечения может со временем привести к прогрессирующей потере зрения», — объясняет Елена Карлова.

Многие заболевания имеют схожие симптомы. Диагноз должен ставить специалист.

Похожая путаница происходит с еще одним распространенным заболеванием — увеитом, при котором воспаляется оболочка глаза. Как правило, эта болезнь встречается у детей и людей

боязнию и



«При конъюнктивите наблюдается покраснение, слезотечение, зуд, жжение, отечность век, помутнение слезной пленки, слезотечение, сходящим образом развиваются эписклерит, склерит, и даже кератит. Только специалист может поставить верный диагноз», — поясняет доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой офтальмологии Южно-Уральского государственного медицинского университета Елена Дроздова.

Новые комментарии +1

Пациенты не могут самостоятельно оценить свои симптомы и риски, а использование домашних средств, зачастую лишь усугубляет ситуацию. «Без своевременного лечения увеит приобретает рецидивирующий характер, что часто и приводит к тяжелым осложнениям», — добавляет Елена Дроздова. — Заболевание может перейти в хроническую форму, что, в свою очередь, серьезно повысит риск развития осложнений в виде катаракты и глаукомы».

«Что-нибудь от глаз»

Еще недавно было нормой зайти в аптеку и попросить «что-нибудь от глаз», но сегодня такие методы уже не работают. Современные лекарства не просто подавляют симптомы воспаления, но воздействуют на причину заболевания. Поэтому без консультации специалиста практически невозможно понять, какие именно препараты необходимы.

«Кроме того, опытный врач учтет и сведет к минимуму риск побочных эффектов. «Снижение их частоты, смягчение таких побочных эффектов, как сонливость, артериальная гипотония, очень важно для нас», — отмечает Елена Карлова.

По ее словам, от правильного выбора препаратов зависит эффективность лечения в целом.

Глазные заболевания молодеют

Современные медицинские препараты предлагают эффективные решения для лечения и контроля таких серьезных заболеваний, как миопия, увеит и глаукома, которые без должного вмешательства могут привести к необратимой потере зрения. «Это особенно важно, учитывая, что возрастные рамки для многих диагнозов заметно смещаются. Например, если раньше глаукома была характерна для людей старше 60 лет, то теперь этот диагноз все чаще ставится пациентам в возрасте 40 лет и моложе. Человек рискует потерять зрение и упустить многие моменты жизни: успехи своих детей, достижения, ради которых он учился, работал и жил», — отмечает Елена Платонова.

Именно поэтому фармацевтическая компания «Сентисс» запускает социальный проект «Жизнь в эпоху гаджетов». Его цель — рассказать о новых правилах жизни в цифровом мире и о тех привычках, которые помогут сохранить зрение на долгие годы.

Что думаешь?

👍 13

😡 2

👉 1

😄 0

😞 0

❤️ 0

👁️ 0