



Советы специалиста

Берегите глаза смолоду!

Если когда-нибудь вы видели человека в черных очках и с белой тростью, которой он постукивает впереди себя, ступая по дороге, знайте, он лишен одного из пяти чувств – возможности видеть окружающий мир.



Белую трость, как неоценимого помощника, как ориентир и своеобразный знак беды, начал использовать в Англии потерявший зрение фотограф Джеймс Бигс в 1921 году. Затем методы использования белой трости для незрячих изучал американский доктор-реабилитолог Ричард Гувер. По инициативе Международной федерации слепых (International Federation of the Blind) 15 октября 1970 года в США был учрежден Международный день белой трости. К инициативе

в 1979 году присоединились страны Европы, а в 1987 году – СССР. В этот день, мировое сообщество уделяет пристальное внимание на особые потребности более 200 миллионов землян, имеющих проблемы со зрением.

Мы решили узнать у врача-офтальмолога ЦРБ О.В. Евстropовой, сколько у нас в Безенчукском районе проживает незрячих и, самое главное, как можно избежать потери зрения.

– В Чапаевске находится Общество слепых, в которое входят

около 60 человек жителей нашего района. Но это только те, кто старше 18 лет. А есть и малыши, которые по недосмотру родителей, по стечению обстоятельств лишились зрения или одного глаза.

– Мы с Вами подошли к одному из главных вопросов: как и почему происходит потеря зрения?

– Первая причина – врожденная патология. Первый осмотр на наличие катаракты проводим при рождении малыша. Так как у новорожденного можно увидеть только наружное заболевание, на втором осмотре, спустя месяц, проверяем глазное дно. Затем еще раз осматриваем ребенка в год жизни. Если выявили какие-то нарушения, малыша отправляем на лечение или на операцию.

Вторая причина слепоты – наличие глаукомы. Это самое серьезное заболевание, когда у человека ничего не болит, а качество зрения падает. На учете в БЦРБ находятся более 500 жителей района с данным заболеванием. Повышенное внутриглазное давление очень часто приводит к слепоте, поэтому все пациенты с глаукомой должны постоянно принимать соответствующие лечебные препараты.

Не так давно еще одной причиной снижения зрения являлась катаракта. Но в последние годы

ситуация изменилась. Ежегодно, только из Безенчукского района получают направление около 200 человек на оперативное лечение данного заболевания. В результате, в 70, в 80 лет после замены хрусталика, пожилой человек снова замечательно видит.

Третья причина – осложнения сахарного диабета. У больного сахарным диабетом может возникнуть диабетическая ретинопатия. Из-за недостатка кислорода в глазу формируются дополнительные неполноценные сосуды. Они лопаются. Кровоизлияния попадают в сетчатку глаза, и в результате органическое поражение сетчатки и стекловидного тела приводит к ослаблению и потере зрения.

Четвертая причина – травмы. За свою профессиональную деятельность мне приходилось видеть немало людей, которые лишились из-за травмы одного глаза или получили сильнейший ожог роговицы обоих глаз уксусом. Травмы получали и от ножа, и от елочной ветки, и от кулака во время драки. Многих случаев можно было бы избежать, особенно у маленьких детей, если бы родители следили за ними более внимательно.

Но и взрослые сами создают себе проблемы: употребляя технический спирт, от которого с первого раза может наступить слепота; не выпуская сигарету из рук, а согласно статистике, у курильщиков в 4 раза чаще развивается катаракта.

– Ольга Васильевна, какие Вы можете дать рекоменда-

ции нашим читателям, чтобы избежать потери зрения?

– Думаю, про осторожность в работе с различными инструментами или с химикатами говорить излишне. Все мы понимаем, что глаза нужно защищать специальными очками. Они просто должны быть у каждого в своем хозяйстве.

Необходимо быть внимательными и к своему здоровью. Если у ваших родителей была диагностирована глаукома, значит, вы обязательно должны проходить ежегодную проверку у офтальмолога. Это же правило относится и к пациентам с сахарным диабетом. С 2019 года все, кому за 40, будут проходить ежегодную диспансеризацию. Надеюсь, таким образом, сможем увеличить раннее выявление патологий глаза.

Всех родителей призываю более внимательно относиться к своим детям. Во избежание травм не допускать их контакт с уксусом, колючими предметами и взрывоопасными веществами (порох). Очень важно ограничить вашего ребенка в пользовании смартфоном. Мелкий шрифт, светящийся экран – все это приводит к ухудшению зрения. Поэтому ребятишек, у которых уже в детском саду выявляем близорукость, становится с каждым годом все больше. Берегите свои глаза и глаза своих детей!

Бич XXI века

16 октября отмечают Международный день аллерголога. Всемирная организация здравоохранения провела исследование и выяснила, что каждый пятый человек страдает от аллергии.

Аллергию неслучайно называют бичом XXI века. Несмотря на усилия врачей, количество населения, страдающего от аллергии, увеличивается с каждым годом.

Одним из проявлений аллергии являются высыпания на коже. Какими бывают аллергические реакции и как с ними бороться, рассказывает врач-дерматолог Безенчукской ЦРБ О.В. Бибрих.



– Оксана Владимировна, не всегда кожные заболевания имеют инфекционную или вирусную причину. Как часто Вы встречаетесь с аллергическими проявлениями на коже?

– Аллергия – иммунный ответ, появляющийся на коже вследствие влияния внутренних и внеш-

них факторов. Ко мне на каждый прием приходят пациенты, у которых или atopический дерматит, или экзема, или крапивная сыпь. Каждый человек с аллергическими заболеваниями индивидуально реагирует на определенный аллерген. К примеру, пищевая аллергия проявляется на высокоаллергенные продукты (цитрусы, мед, орехи, чипсы, рыбу, шоколад) или синтетические добавки (красители, ароматизаторы).

• Аллергию может вызвать прием некоторых медикаментов. А во время цветения березы, полыни, амброзии аллергики страдают от сезонной аллергии – поллиноза, которая может сохраняться всю жизнь.

• С развитием химической промышленности у нас на кухне и в ванной появилось большое количество бытовой химии. При взаимодействии с химическими средствами очень часто аллергические симптомы проявляются на коже рук.

• Негативные реакции на коже появляются и от невидимых невооруженному глазу организмов – пылевых клещей. Поэтому те, кто страдает аллергией, избавляются от ковров, перьевых подушек...

• Нередко обращаются пациенты с сильной аллергической реакцией на слюну жалящих на-

секомых (комары, осы). И именно на слюну, которая содержит белок, бывает реакция на коже после того, как аллергик поиграл с любимой кошкой. При этом многие ошибочно считают, что аллергию вызывает шерсть животных. На самом деле сильными аллергенами выступают моча домашнего животного (обладает токсическими свойствами) и слюна (содержит белок).

• Летом многие жалуются на фотодерматоз – аллергическую реакцию на ультрафиолетовые лучи (аллергия на солнце), а зимой проявляет себя на коже лица и рук холоддовая аллергия.

– Причин, вызывающих аллергию, множество. А как они проявляются на коже?

– Появляются высыпания на коже различных форм, зачастую с покраснением, сухость, шелушение. Больше всего беспокоит нестерпимый зуд. Аллергическая реакция проявляется не только на коже. Кашель, слезотечение, приступы чихания, заложенность носа... Следует опасаться, когда аллергическая реакция проявляется отеком слизистых оболочек

различных участков кожи. Такой симптом может указывать на начало отека Квинке. Если вовремя не вызвать «скорую помощь» – возможен летальный исход.

– Есть ли правила, благодаря соблюдению которых можно избежать проявлений аллергии?

– К сожалению, на сегодняшний день медицина может снимать симптомы проявления аллергии, профилактировать наступление приступов. Но не избавить от аллергии. Пациент, у которого аллергия не первый год, уже знает, на какие продукты или вещества у него аллергические реакции, и сам себя ограничивает в их употреблении или во взаимодействии с ними.

Ну а тем, у кого аллергические реакции проявляются редко, можно рекомендовать следующее: питайтесь натуральными продуктами, избегайте всего, что содержит красители и ароматизаторы; если моете посуду, применяйте соду и горчицу, а если все-таки используете бытовую химию, то используйте перчатки, посуду промывайте несколько раз;

• Это интересно

Самый распространенный возраст «пики» аллергии от 20 лет до 35. Из-за пиков метаболизма, приходящихся на эти несколько лет, высока вероятность проявления неприятных реакций на раздражители.

Среди аллергиков бытует ошибочное мнение, что если брать животное без шерсти, то и аллергии не будет. Однако чаще всего аллергическая реакция появляется не на шерсть, а на аллергены слюнных желез питомца. Лучшие друзья аллергиков – рыбки.

Самый интересный и необычный вид аллергии – на физическую нагрузку. Проявляется во время занятий в спортзале, дома, на спортивной площадке или в другом любом месте.

• Важно

Уход за кожей для пациентов-аллергиков.

Принимая ванну, налейте воду не горячее 38 градусов. Кожа после ванны не нужно растирать, лучше нанести увлажняющий крем. Избегайте спиртосодержащей косметики. При стирке белья включайте дополнительное полоскание, чтобы удалить все следы моющих средств.

Выбирайте одежду из натурального хлопка. Шерсть, нейлон и полиэстер могут вызвать сильное раздражение кожи. Остерегайтесь ярких красителей для ткани.

Старайтесь меньше потеть. Для этого дома поддерживайте температуру не более 20 градусов, а после физических нагрузок сразу принимайте душ.

перчатки и защитный костюм помогут избавиться от соприкосновения с различными строительными материалами или химикатами во время обработки деревьев, которые тоже могут вызвать аллергическую реакцию. Самое главное в лечении аллергии – прекращение контакта с раздражителем.

Чтобы снизить количество аллергических реакций своего организма, необходимо пройти полное обследование у гастроэнтеролога и аллерголога. Врачи назначат вам необходимое лечение, которое включает антигистаминные препараты, сорбенты, общеукрепляющие. Лечебные препараты в сочетании с диетой избавят вас от проявлений аллергии.