**АСТЕНОПИЯ**

**Астенопией** называют быстрое утомление глаз при зрительной работе. Дискомфорт, как правило, может возникать при продолжительной фокусировке внимания на объекте, находящемся достаточно близко.

Стоит знать, что работа зрительного анализатора очень тесно связана с деятельностью глазодвигательного и световоспринимающего аппаратов. Состояние астенопии возникает в случае действия неблагоприятных факторов по отношению к функционированию одного из них либо обоих сразу. Правда, чаще поражается глазодвигательный аппарат человека.

**Причины возникновения**

Как правило, астенопия возникает вследствие:

* Каждодневного длительного просмотра телевизора.
* Выполнения работы, требующей длительного зрительного напряжения и внимания.
* Вождения автомобиля при слабой видимости (сумерки, ночь).
* Использования неправильно подобранных очков.
* Чтения при слабом освещении.
* Длительной работы с компьютером.
* Недостаточного освещения рабочей зоны.
* Несоблюдения зрительной гигиены (работа без отдыха, невыполнение упражнений на расслабление глаз).

**Признаки астенопии**

* Расплывающиеся изображения, двоение.
* [Пелена](http://proglaza.ru/simptoms/pelenaglaza.html) перед глазами, утеря резкости изображений.
* Воспаления в органе зрения.
* Гиперемия глаза (обоих глаз).
* Жжение или [резь в глазах](http://proglaza.ru/simptoms/rez-v-glazah.html).
* Непрекращающееся слезотечение.
* Искажение форм, размеров видимых предметов.

Помимо этих признаков, при астенопии можно услышать жалобы на непрекращающуюся головную боль или чрезмерную раздражительность. У пациентов снижена работоспособность двигательных мышц глаз, при переводе взгляда с предмета на предмет. При запущенной астенопии может развиться [блефарит](http://proglaza.ru/bolezniglaz/blepharit.html) (воспаление [век](http://proglaza.ru/stroenieglaza/veki-glaza.html)) или коньюктивит (воспаление слизистой глаза). Астенопия на фоне слабой [аккомодации](http://proglaza.ru/articles-menu/539-akkomodacija.html), вызывает прогрессирующую [близорукость](http://proglaza.ru/bolezniglaz/blizorucost-menu.html).

**Классификация заболевания**

 Аккомодативная астенопия – самая распространенная форма состояния зрительного утомления. Она возникает вследствие [дальнозоркости](http://proglaza.ru/bolezniglaz/dalnozorkost-lglaz-lechenie-u-detey.html), ослабления аккомодации из-за системных заболеваний или [спазма аккомодации](http://proglaza.ru/bolezniglaz/spazm-accomodacii-lozhnaya-blizorukost-lechenie.html). Подобный вид астенопии обычно встречается у людей с дальнозоркостью, ведь у них аккомодация более сильная, особенно при длительной зрительной работе на близком расстоянии. Аккомодативная астенопия у большинства дальнозорких людей, устраняется очковой коррекцией.

Подобная астенопия может возникнуть и вследствие слабой ресничной мышцы. Ее ослабление происходит вследствие переутомления или истощения организма, а также контузий, стрессов.

При подобной астенопии пациентам трудно долго читать, так как буквы сливаются и делаются расплывчатыми. Возникает чувство тяжести в глазах, в зоне возле них или в височной и лобной частях головы.

Мышечная астенопия. Она развивается, когда внутренние мышцы глаза, сокращения которых необходимы для нормального бинокулярного зрения, ослабевают. Человеку приходится усилием сокращать их, и удерживать в напряжении, что вызывает трудности и дискомфорт. Симптомами мышечной астенопии являются: утомление и болезненность в глазах, головная боль, раздвоение изображений. Примечательно, что перечисленные выше неприятные явления пропадают, если пациент прикрывает один глаз - включает конвергенцию. Если отсутствует адекватное лечение или профилактика данного состояния, бинокулярное зрение может постепенно утрачиваться с возникновением расходящегося либо сходящегося [косоглазия](http://proglaza.ru/bolezniglaz/kosoglazie-lechenie-prichini.html).

Смешанная астенопия – сочетание аккомодативного с мышечным зрительным утомлением. Ее причины идентичны причинам возникновения аккомодативной и мышечной астенопии. В случае смешанной астенопии выявляется неустойчивость бинокулярного зрения, проявляющаяся неясностью при фиксировании взгляда на мелких предметах, расположенных вблизи, головной болью, двоением букв при чтении.

Нервная (ретинальная) астенопия , как правило, является проявление истерии или неврастении и может появляться, даже когда со стороны органа зрения не возникает предпосылок для ее развития. При нервной астенопии пациент не может заниматься чем-то длительное время, так как предметы, его окружающие, делаются неясными или затуманенными, нередко темнеет в глазах. Пи нервной астенопии часто наблюдается фотофобия.

Симптоматическая астенопия - признак, сопровождающий некоторые воспалительные процессы глаз, а также носа. Связь симптоматической астенопии и зрительной работы на близком расстоянии практически не прослеживается.

**Лечение астенопии**

Терапия астенопии – процесс очень длительный. Основным методом лечения данного состояния является очковая коррекция или ношение [контактных линз](http://proglaza.ru/lechenie-glaz/kontaktnie-linzy.html) (когда это требуется), а также дозированный режим нагрузок на зрение.

При этом рекомендуют [витамины для глаз](http://proglaza.ru/articles-menu/170-vitamini-dliya-zreniya.html), а также  [увлажняющие](http://proglaza.ru/lechenie-glaz/eyedrops/glaznie-kapli-ot-ustalosti.html) капли, с которыми зрительная работа становится более комфортной.

Применяют и методы аппаратного лечения (лазерная стимуляция, синоптофор, аккомодотренер). Отличные результаты дает использование для лечения астенопии специальных компьютерных программ «Крестики», «Контур», «Цветок», «Клинок» и пр. Особенно эффективным прибором лечения астенопии, применяемым в домашних условиях, могут стать [Очки Сидоренко](http://proglaza.ru/lechenie-glaz/pribori-apparati-lechenie-glaz-zreniya/ochki-sidorenko.html). Данное устройство производит на глаза и окружающие их ткани комплексное воздействие: пневмомассаж, фонофорез, инфразвук, цветотерапию. Все это делает возможным устранение зрительной усталости и предотвращение её появления.

**Меры профилактики**

Профилактика астенопии - это комплекс следующих мероприятий:

* + Неукоснительное соблюдение режима труда и отдыха для глаз.
	+ Создание правильного освещения на рабочем месте, а также правильная посадка.
	+ Применение специальных очков при работе за компьютером, использование увлажняющих капель.
	+ Прием комплексов витаминов и минералов для зрения, содержащих [лютеин](http://proglaza.ru/articles-menu/104-lutein.html).
	+ Ежедневное выполнение упражнений для глаз, а также массаж воротниковой зоны.

**Куда пойти лечиться**

Своевременное и адекватное лечение астенопии – это залог будущей работоспособность человека, устойчивости его к зрительным нагрузкам и благоприятных прогнозов по сохранению зрения. Поэтому важно при первых же признаках заболевания, обращаться к профессионалам.

 «\_\_\_\_\_\_» укомплектована самым современным офтальмологическим оборудованием для точнейшей диагностики и успешного лечения астенопии и иных заболеваний глаз. У нас трудятся признанные российские офтальмологи, чьи знания и опыт, в комплексе со стратегией индивидуального подхода к каждому пациенту становятся гарантией отличных результатов лечения.