Солнечный свет поможет в борьбе близорукостью? Выходим из дома!

Не так давно мне попалась поразительная информация: тенденция развития близорукости на сегодняшний момент такова, что к 2050 году плохо видеть будут около 5 млрд человек, а 1 млрд людей и вовсе потеряет зрение (данные из института зрения Брайана Холдена). Вместе с этим в Интернете нашлось немало статей про недавние исследования, проведённые в Европе, Австралии и Азии, которые указывали на то, что люди, часто бывающие на открытом воздухе менее склонны к близорукости, чем домоседы. Есть мнение, что на глаза благотворно влияет солнечный свет, причём неважно, что человек делает на улице - играет, читает или просто гуляет. Об этом я решила поговорить с врачом-офтальмологом Светланой Батраевой.

**- Результаты этих исследований поразили многих близоруких людей, особенно родителей, которые желают сохранить детям нормальное зрение. Да и я тоже хочу верить, что появился надёжный способ предотвратить миопию. Это действительно открытие?**

- Нельзя сказать, что данные, предъявленные этими учёными, перевернули мир офтальмологов. Например, в России лет 20 назад было проведено такое исследование: в регионе около полярного круга, где зимой день особенно короткий, проверяли зрение детей во время учебного года. Исследовалось влияние нагрузки на глаза именно при искусственном освещении. Выяснилось, что у местного населения миопия встречается намного чаще, чем у их сверстников, которые живут южнее.

**- То есть причина развития близорукости - это, действительно, пребывание в закрытых помещениях, куда не проникает яркий солнечный свет?**

- Ни данные российских учёных, ни данные других не являются поставленной точкой в изучении близорукости. На сегодняшний момент большинство офтальмологов считают причиной развития миопии не отсутствие солнечного света, как такового, а большую нагрузку на органы зрения при скудном искусственном освещении. Мы знаем наверняка, что при недостаточном освещении быстрее развиваются процессы близорукости. Это касается любых действий, требующих зрительного напряжения, включая работу на компьютере и просмотра телевизора. Санитарная норма освещения в школьных классах или офисных кабинетах - 500 люкс, однако, к сожалению, не всеми она соблюдается, и уровень света получается недостаточным.

**- В принципе это не противоречит результатам исследований о влиянии солнечного света. И если им верить, то на улице нужно находиться не менее трёх часов в день, хотя бы просто гулять.**

- Тут есть важный момент. Чаще всего пребывание на улице связано с физической активностью. Оболочка глаза состоит из тех же материалов, что и соединительные ткани всего тела. И низкая физическая активность приводит не только к нарушению связочного аппарата, но и ослаблению капсулы глаза. Кроме того, переизбыток солнечного света очень опасен для глаз. Ультрафиолетовые лучи могут навредить, если пребывать на улице ярким днём без специальных очков. Так что в летний день лучше всё-таки находиться под тенистым деревом.

**- В любом случае, получается, что нарушение зрительной функции связано не с генетической предрасположенностью, а с поведенческим подходом и отсутствием профилактических мер.**

- В развитии близорукости имеют значение все факторы - и предрасположенность, и внешняя среда. Раньше нашим предкам было необходимо острое зрение - они были охотниками и собирателями, а сейчас нам зрение «вдаль» не столь необходимо для выживания. Мы читаем книги, смотрим в близко расположенные к нам экраны компьютеров и смартфонов. Когда человек смотрит близко, наблюдается длительное напряжение аккомодационных мышц глаза. После этой работы есть необходимость в расслаблении мышц, но мы им такой возможности не даём. В некоторых случаях, чтобы снять напряжение аккомодации, назначается даже медикаментозное лечение. Так что для профилактики близорукости нужно обязательно делать перерывы и гимнастику глаз. Ещё хороший метод тренировки аккомодации глаз - игра в бадминтон или теннис. Во время партии глаз вынужден смотреть то далеко, то близко. Стрельба в тире - тоже отличный вариант.

**- У кого самый большой риск развития заболевания?**

- У школьников, конечно. Во-первых, у них ещё растёт глаз. Существует вероятность, что удлинится переднезадняя ось глаза, из-за чего изображение будет формироваться не на сетчатке, а перед ней. Это и называется близорукостью. Сейчас у детей выросла нагрузка на глаза. Их жизнь связана как с обычными книгами, так и с электронными, а также компьютерами, планшетами и смартфонами. Даже домашние задания даются в электронном виде, например, через интернет. Естественно, глаза сильно устают. Ещё в группе риска женщины - они чаще, чем мужчины, являются офисными работниками и трудятся в недостаточно освещённых кабинетах. Увеличилось количество пациентов в возрасте, хотя раньше бытовало мнение, что если уж в школьные годы зрение не испортилось, то с возрастом близорукость точно не разовьётся.

**- Итак, как можно сохранить зрение у себя и у своих детей?**

- Детям нужно ограничить время работы с электронными устройствами, делать больше перерывов. Взрослым следует грамотно организовать рабочее место для себя и для детей - удобные стол, кресло, ноги должны стоять на полу под углом 90 градусов, положение головы - не запрокинутое, а вертикальное, чтобы не ущемлялись сосуды, снабжающие головной мозг. В настройках экрана следует установить минимальную яркость и максимальную контрастность, освещение должно быть общее при работе с компьютером. Из линейки смартфонов нужно выбрать такой, где экран даёт меньше бликов. Ну и больше времени гулять!

**В наши дни близорукость приобретает масштабы эпидемии. Например, в городах Восточной Азии заболеванием страдают от 80 до 90% старшеклассников, тогда как полвека назад количество близоруких детей было порядка 10%. Удвоилось за 50 лет количество людей с миопией в США и Европе. Увеличилось число людей с плохим зрением и в России. Сейчас в нашей стране от 35 до 40% близоруких.**

**Исследования в области офтальмологии ещё продолжаются. Сейчас среди учёных, утверждающих о пользе солнечного света, популярна теория, что солнечные лучи способствуют выработке дофамина непосредственно в глазах. Он-то и замедляет процесс увеличения глазного яблока и поддерживает глаза в хорошей форме** (ссылаюсь на статью BBC с источниками - http://www.bbc.com/russian/science/2015/01/150129\_vert\_fut\_why\_are\_we\_short\_sighted)**.**

**Например, в школах Тайваня был проведён соответствующий эксперимент, который показал: чем больше времени дети проводили на солнце, тем меньше им нужны были очки. Так что, может, и правда для профилактики близорукости стоит попробовать гулять с детьми больше на свежем воздухе солнечным днём (но только не под прямыми опасными лучами!). По крайней мере, большинство учёных уверено, что вреда от этого не будет.**