Что такое катаракта?

Катаракта – самое распространенное глазное заболевание, которое чаще всего развивается у пожилых людей. По данным ВОЗ: «…Катаракта является преобладающей причиной слепоты в мире.[Показать полностью…](https://m.vk.com/wall-51921429_17757) Ежегодно от 12 до 15 миллионов человек теряют зрение из-за развития катаракты».

В России женщины страдают этим заболеванием в 2 раза чаще, чем мужчины.   
Катаракта - это частичное или полное помутнение хрусталика глаза, приводящее к снижению остроты зрения, вплоть до полной его утраты. Хрусталик расположен внутри глазного яблока. От природы он прозрачный и играет роль естественной линзы, преломляющей световые лучи и пропускающей их к сетчатке глаза.   
Основная причина развития катаракты - старение организма. Различные вредные факторы заметно ускоряют этот процесс: ультрафиолетовое излучение, продолжительное пребывание на солнце без солнцезащитных очков; загрязненная среда обитания, работа в неблагоприятных производственных условиях; низкая физическая активность, ожирение; неправильное питание, употребление большого количества жиров и углеводов, нехватка в рационе витаминов, частые голодные диеты, курение; потребление алкоголя; хронические заболевания (гипертоническая болезнь, сахарный диабет); наследственные заболевания, врожденные дефекты развития глаз; длительный прием определенных лекарственных препаратов (кортикостероидов, статинов); заболевания глаз - новообразования глазницы и глазного яблока, инфекции, глаукома, высокая близорукость; длительный просмотр телепередач или работа за компьютером; травма глаза и перенесенные операции на глазах.   
Встречается небольшой процент врожденной катаракты у новорожденных детей. Причинами катаракты у детей до года могут быть сахарный диабет у матери, инфекционные заболевания матери во время беременности.   
Какие симптомы должны вас насторожить:   
- потеря четкости изображения, появление «размытости»;   
- ощущение «мелькания» перед глазами;   
- ухудшение цветового восприятия;   
- повышенная светочувствительность;   
- появление вспышек или бликов в глазах, особенно в темное время суток;   
-затруднения при выполнении работы с мелкими деталями (например, вышивка, шитье, вязание);   
- снижение остроты зрения, которое не поддается коррекции.   
Последний симптом является очень характерным для катаракты.   
Выделяют четыре стадии заболевания:   
Начальная катаракта. Помутнение хрусталика на периферических участках («боковое зрение»), может наблюдаться лишь незначительное снижение остроты зрения.   
Незрелая катаракта. Помутнение хрусталика распространяется от краев к центру оптической зоны. На этом этапе зрение существенно ухудшается, и пациенты чаще всего первично обращаются за медицинской помощью.   
Зрелая катаракта. Весь хрусталик вовлечен в патологический процесс, помутнение приобретает тотальный характер. Остаточное зрение позволяет различать только уровень освещенности предметов и их нечеткие контуры. Зрачок светлеет.   
Перезрелая катаракта. Прогрессирующее помутнение приводит к полной слепоте. Хрусталик неэластичный, зрачок молочного цвета.   
Как правило, катаракта глаза развивается постепенно, хрусталик становится мутнее, и человек видит «как в тумане», который становится все гуще и гуще. Зрачок, который в норме выглядит черным, может побелеть, стать серым или приобрести желтоватый оттенок. Полное созревание катаракты занимает в большинстве случаев 6-10 лет с момента выявления. Если же своевременно заниматься профилактикой и лечением, то этот период можно увеличить до 10-15 лет и более.   
Профилактика катаракты заключается в исключении или уменьшении воздействия факторов риска. Если говорить о практических советах, то к ним можно отнести следующие рекомендации:   
Ограничить воздействие ультрафиолетового излучения на глаза. Носить солнцезащитные очки, блокирующие попадание ультрафиолета на хрусталик глаза.   
Избегать стрессовых ситуаций, чтобы не спровоцировать повышения внутриглазного давления.   
Не менее 1 часа в день проводить на свежем воздухе. Ограничить тяжелые физические нагрузки.   
В возрасте старше 65 лет регулярно посещать офтальмолога.   
Полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков.   
Контролировать уровень глюкозы крови у больных сахарным диабетом.   
Работать за компьютером и смотреть телевизор не более 3 часов в сутки.   
Придерживаться принципов здорового питания. Следует включить в рацион питания продукты с высоким содержанием витаминов А, Е, С.   
Контролировать уровень холестерина в крови.   
Важнейшая составляющая профилактических мероприятий – комплекс упражнений для глаз. Подобная физкультура усиливает кровообращение, тонизирует область век, предотвращает старение тканей, что крайне важно для пожилых пациентов.   
Профилактика катаракты – залог здоровья глаз, ведь любое заболевание проще предотвратить, чем лечить.   
В заключение хочется напомнить, что если вы обнаружили у себя или ваших родственников симптомы катаракты или отмечаете снижение остроты зрения, то запишитесь на консультацию к офтальмологу для комплексного обследования и уточнения диагноза, не занимайтесь самолечением.   
При своевременном лечении катаракты глаза, возможно практически полное восстановление зрения.

Будьте здоровы!

Врач- офтальмолог Короткова Т.Н.