**ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ**

Дальнозоркость (гиперметропия) – это патология рефракции глаза при которой изображение предметов формируется ЗА сетчаткой. При дальнозоркости либо значительно укорочена глазная ось (меньше 23,5 мм.), либо роговица обладает слабой преломляющей силой. Часто люди страдающие дальнозоркостью не предъявляют жалоб по зрению, т.к. у них хорошо развита способность к аккомодации. При слабой степени дальнозоркости зрение вдаль и вблизи хорошее, но могут быть жалобы на быструю утомляемость, головную боль при значительных зрительных нагрузках. При средней степени дальнозоркости - зрение вдаль остается хорошим, а вблизи затруднено. При высокой гиперметропии – зрение плохое и вдаль, и вблизи, так как исчерпаны все возможности глаза, фокусировать на сетчатке изображение, даже далеко расположенных предметов.

*Дальнозоркость (гиперметропия) - изображение предметов формируется* ***ЗА*** *сетчаткой*

**ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ – КЛАССИФИКАЦИЯ.**

Различают:

* слабую гиперметропию - до +2 диоптрий
* среднюю гиперметропию - до +5 диоптрий
* сильную гиперметропию - выше +5 диоптрий

**ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ – ПРИЧИНЫ И СРОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.**

Дальнозоркость – коварное заболевание. Первые симптомы появляются в детстве и кажутся далекими от глазных болезней. Дети плохо учиться, быстро устают, не могут сосредоточиться на выполнение работы, капризничает, плохо спят. Переутомление зрительного аппарата глаза при дальнозоркости в первую очередь проявляется именно астеническими жалобами. Ранняя диагностика и назначение оптической коррекции (очки, контактные линзы) позволяет сократить возникновение таких осложнений гиперметропии, как косоглазие и амблиопия (синдрома ленивого глаза). Прогрессирование дальнозоркости может привести к нарушениям оттока внутриглазной жидкости и как следствие, подъему *внутриглазного давления* и развитию *глаукомы*

**ЭТО ВАЖНО**: Если Ваш ребёнок плохо учится в школе, капризничает, испытывает утомление при зрительных нагрузках - проверьте, нет ли у него дальнозоркости. Для этого необходимо срочно обратится к *офтальмолог*. Дальнозоркость редко выявляется при обычной проверке зрения. Только полное офтальмологическое обследования с проверкой остроты зрения, как на расстоянии, так и вблизи, может выявить дальнозоркость и степень ее развития.

**ПРОФИЛАКТИКА ДАЛЬНОЗОРКОСТИ**

* **Режим освещения** – зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы 60-100 Вт, не использовать лампы дневного света
* **Режим зрительных и физических нагрузок** - рекомендуется чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом .
* **Гимнастика для глаз** - через 20-30 минут занятий рекомендуется проводить гимнастику для глаз

**КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ**

* **Ранняя диагностика гиперметропии** – полное офтальмологическое обследования, включая закапывание атропина в исследуемый глаз и проверку остроты зрения, как на расстоянии, так и вблизи.
* **Правильная коррекция зрения** – с помощью очков или контактных линз подобранных офтальмологом.
* **Тренировка мышц** – ответственных за аккомодацию глаза ( лазерная стимуляция, видеокомпьютерная коррекция зрения, закапывание лекарственных препаратов, специальные курсы глазной гимнастики ) – под наблюдением офтальмолога.
* **Общеукрепляющие мероприятия** - плавание, массаж воротниковой зоны, контрастный душ и т.д. по рекомендации офтальмолога.
* **Полноценное питание** – сбалансированное по белку, витаминам и микроэлементам таких, как Zn, Mn, Cu, Cr и др.

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ**

В настоящее время существует три признанных способа коррекции дальнозоркости, а именно:

**Очки** - самый распространенный метод коррекции дальнозоркости. Это на сегодня основной способ коррекции детской гиперметропии. При всех своих достоинствах, очки доставляют своему владельцу массу неудобств - постоянно пачкаются, запотевают, сползают и падают, мешают заниматься спортом и любой другой активной физической деятельностью. Очки не обеспечивают 100% коррекции зрения. Очки существенно ограничивают боковое зрение, нарушают стереоскопический эффект и пространственное восприятие, что особенно важно для водителей. При аварии или падение разбившиеся стеклянные линзы могут причинить серьезную травму. Кроме того, неправильно подобранные очки могут служить причиной постоянного переутомления глаз и прогрессированию дальнозоркости. Тем не менее, очки и на сегодняшний день остаются самым простым, дешевым и безопасным методом коррекции дальнозоркости.

**Контактные линзы** - контактные линзы применяются для коррекции дальнозоркости, которая часто сопровождается амблиопией (слабовидением). В этих случаях пользование контактными линзами приобретает лечебное значение, ибо только создание четкого изображения на глазном дне является важнейшим стимулом к развитию зрения. По медицинским показаниям контактные линзы сейчас назначаются и в детском возрасте. При этом, ношение линз связано с определенными неудобствами. Многие люди просто не могут привыкнуть к постороннему объекту в глазу. Частым осложнением контактной коррекции являются аллергические реакции, так многих «пользователей» контактных линз легко узнать по постоянно красным глазам. Даже люди адаптированные к ношению контактных линз не застрахованы от риска инфекционных осложнений, включая тяжелые, грозящие полной потерей зрения. Вместе с тем, контактные линзы сегодня представляют реальную альтернативу очковой коррекции зрения при гиперметропии.

**ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ** – для взрослых людей (старше 18 лет) при стабильной форме дальнозоркости современная офтальмология предлагает наиболее прогрессивный способ коррекции – [ЛАЗЕРНУЮ КОРРЕКЦИЮ ГИПЕРМЕТРОПИИ](http://www.ophthalmolog.ru/lasercorrection/). Лучшей технологией лазерной коррекции зрения при гиперметропии сегодня является [LASIK](http://www.ophthalmolog.ru/lasercorrection/lasik/) – операция, гарантирующая пациенту с дальнозоркостью нормальное зрение, без каких либо ограничений.