Күз кибү, катаракта, глаукома: күзләрне ничек сакларга?

Күз кипкәндә витаминнар булышмый, аларны гадәттә билгеләмиләр. Бу очракта күз яшен алмаштыручы дару тамызу, күз тышчасын дымландыру кирәк.

Компьютер артында утырганда күз кибә, чөнки экранга текәлеп утырып, күзләрне йомып алу сирәгәя, күз тышчасы кибә, шуңа күрә күзне ял иттерү кирәк. Көн дәвамында берничә тапкыр дымландыргыч тамчылар салу кирәк. Алар даруханәләрдә рецептсыз сатыла.

Аннары компьютер алдында тәүлегенә 20 сәгать түгел, 6-8 сәгать эшләү кирәк. Эштән кайткач та, линзаларны салу хәерле, һәм янә гаджетка утырмыйбыз, саф һавага чыгарга, коры һавадан качу кирәк. Кышын батареялар, җылыткычлар эшләгәндә, һава коры була, шуңа кышын күз ныграк та кибә.

* *Күз кибү билгеләре берничә төрле. Пациентлар күзне ачып йомганда, күз кызып тору, күзне нәрсәдер кырган кебек тойгы һәм ком кергән кебек хисне әйтә. Кайберәүләр томанлырак күрү, текстта хәрефләр “йөзүенә”, күз кызаруга зарлана. Бу авыру күз агы һәм күз алмасының күз яше белән җитәрлек дәрәҗәдә дымланмавы аркасында барлыкка килә. Коры һава да тискәре тәэсир итә.*
* Көне буе компьютерда, зыянлы производствода эшләүчеләргә эш һәм ял режимы бар. Компьютерда 40 минут эшләгәч, һичшиксез, 20 минут ял итәргә кирәк. 40 яшьтән узган пациентлар күз эчендәге басымны контрольдә тотарга тиеш, ким дигәндә, өч елга бер булса да. Ерактан начар күрүчеләргә, күзлек киючеләргә гомере буена табибка күренеп торырга кирәк. Күзләр өчен гимнастика да бераз ял иттерә.
* *Глаукоманың беренче билгеләрен кеше сизмәскә дә мөмкин. Чирнең беренче билгеләре – күз эчендәге басым күтәрелү, аннары күз тукымаларында кан әйләнеше начараю, нәтиҗәдә, күз нервлары үлү. Глаукоманың башлангыч стадиясендә күзләрне нәрсәдер кискән, кырган кебек булырга мөмкин. Күзнең ныграк дымлануы, яктылык начар урында күрү сәләте начараю, баш еш авыртуы, күзләрдә авырлык тоелу кебек билгеләре дә бар.*

Катаракта, кагыйдә буларак, олыгайгач килә торган авыру. Әгәр организмда шикәр чире, матдәләр алмашы бозылган булса, катаракта иртәрәк барлыкка килә ала. Катарактадан күрү сәләтенә зыян килә, диабетик үзгәрешләр юкмы икәнен контрольдә тоту өчен күз төбен карап тору авыр. Диабет булганда, катаракта яшьрәк пациентларда да барлыкка килергә мөмкин.

Катарактаны бары тик хирургия юлы белән генә дәваларга була, бернинди витаминнар, тамчылар булышмый. Кызганыч, аларны табиблар һаман да билгеләүне дәвам итә, ә бу вакыт һәм акча гына әрәм итү. Катарактага башлангыч стадияләрдә үк операция ясыйбыз. Сукырлыкны, эшкә сәләтлек кимүен көтәргә кирәкми, хирургка күренергә кирәк. Ул хәл итәчәк: операция кирәкме, юкмы икәнен. Операция шактый югары технологияле, тернәкләнү чоры да кыска.

Катаракта 60 яшьтән соң киң күзәтелә. Катарактадан операциягә меңләгән кеше чиратта тора. Ел саен берничә мең бушлай һәм түләүле операция башкарыла.

* *Катарактаның беренче билгеләре – күз ясмыгы (хрусталик) җепселләренең үтә күренмәлелеге бозылу. Авыру башында берничә участок тоныграк булырга мөмкин, аннары күз ясмыгы тулысынча тоныклана. Катарактаның башлангыч стадиясендә чир башта сизелмәскә дә мөмкин. Авыррак стадиясендә тулысынча сукырлыкка китерүе дә ихтимал.*