

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>КАК ПОМОЧЬ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ СЕБЕ И БЛИЗКИМ.....</b>           | <b>11</b> |
| <b>ГЛАВА 1. МОЙ ПУТЬ В ОФТАЛЬМОЛОГИЮ.....</b>                    | <b>15</b> |
| Детство и школа.....   | 15        |
| Институт.....  | 16        |
| Кафедра офтальмологии.....                                       | 17        |
| Первая встреча с Фёдоровым.....                                  | 18        |
| Мое первое отделение, мой первый научный руководитель.....       | 19        |
| Субординатура.....   | 20        |
| Распределение.....   | 21        |
| Первая операция.....   | 23        |
| Научная работа.....  | 26        |
| Друг из Японии.....  | 27        |
| Как научиться качественно оперировать и хорошо зарабатывать..... | 29        |
| Новаторство Фёдорова.....  | 30        |
| <b>ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИЯ БЛИЗОРУКОСТИ.....</b>                      | <b>32</b> |
| Что такое близорукость.....                                      | 33        |
| Строение глаза.....  | 34        |
| Упражнения для глаз.....   | 39        |
| Как правильно подобрать очки и контактные линзы.....             | 43        |
| Ортокератология, или «ночные линзы».....                         | 46        |
| Хирургическое лечение близорукости.....                          | 47        |

## Содержание

---

|  |           |
|--|-----------|
| Склеропластика .....                                     | 47        |
| Лазерная коррекция зрения .....                          | 48        |
| Лазерная коррекция зрения ФРК.....                       | 50        |
| Лазерная коррекция зрения LASIK .....                    | 51        |
| Лазерная коррекция зрения ReLEx SMILE.....               | 52        |
| Высокая аметропия: имплантация факичной линзы .....      | 54        |
| Осложнения после имплантации факичной линзы .....        | 57        |
| Миопия и пресбиопия .....                                | 58        |
| Синдром «сухого глаза» .....                             | 61        |
| <b>ГЛАВА 3. ГЛАУКОМА .....</b>                           | <b>63</b> |
| Что такое глаукома.....                                  | 64        |
| Почему возникает глаукома .....                          | 65        |
| Признаки глаукомы .....                                  | 67        |
| Выход есть.....  | 68        |
| Факторы риска.....                                       | 68        |
| Диагностика.....   | 69        |
| Виды глаукомы .....                                      | 71        |
| Стадии развития глаукомы .....                           | 73        |
| Лечение глаукомы: капли или операция? .....              | 73        |
| Принципы хирургического лечения глаукомы .....           | 76        |
| Открытоугольная глаукома: виды операций.....             | 78        |
| Непроникающая глубокая склерэктомия .....                | 82        |
| Закрытоугольная глаукома: как оперировать.....           | 84        |
| Лазерные операции при глаукоме .....                     | 84        |
| Какую операцию делать — лазерную или хирургическую ..... | 86        |
| Далекозашедшая глаукома.....                             | 87        |
| Острый приступ глаукомы .....                            | 89        |
| Ювенильная глаукома .....                                | 91        |
| Вторичная глаукома .....                                 | 92        |
| Как пациент может помочь себя вылечить.....              | 94        |
| Послеоперационный период: как себя вести .....           | 98        |

## Содержание

---

|  |            |
|--|------------|
| Образ жизни при глаукоме.....  | 99         |
| Некоторые тонкости .....   | 100        |
| <b>ГЛАВА 4. КАТАРАКТА .....</b>                                      | <b>101</b> |
| Как обнаружить катаракту.....  | 103        |
| Что происходит с хрусталиком с возрастом .....                       | 106        |
| Особенности изменения зрения при катаракте.....                      | 108        |
| Катаракта — хирургическое заболевание!.....                          | 109        |
| Почему не нужно бояться оперировать катаракту.....                   | 111        |
| Есть ли ограничения для искусственного хрусталика .....              | 113        |
| Подробнее о стадиях развития возрастной (старческой) катаракты ..... | 114        |
| Виды возрастной катаракты.....                                       | 117        |
| Осложненная катаракта .....  | 118        |
| Травматическая катаракта.....  | 118        |
| Врожденная катаракта.....  | 119        |
| Диагностика катаракты.....   | 119        |
| При подготовке к хирургическому лечению .....                        | 120        |
| Хирургическое лечение .....  | 121        |
| Ход операции.....  | 121        |
| Профилактика катаракты .....   | 125        |
| Как подготовиться к визиту к врачу .....                             | 125        |
| Какие вопросы задать врачу .....                                     | 126        |
| О чем может спросить доктор .....                                    | 127        |
| Как выбрать искусственный хрусталик .....                            | 128        |
| Вторичная катаракта: стоит ли бояться .....                          | 131        |
| Как вести себя после операции .....                                  | 133        |
| <b>ГЛАВА 5. ТРАВМЫ ГЛАЗА .....</b>                                   | <b>137</b> |
| Почему защитные очки нужны так же, как маска и перчатки .....        | 138        |
| Какими бывают травмы глаза .....                                     | 141        |
| Травмы глаза можно избежать .....                                    | 143        |
| Травму нужно лечить как можно быстрее .....                          | 144        |

## Содержание

---

|  |            |
|--|------------|
| В отделении неотложной помощи .....  | 145        |
| Любовь к фейерверкам.....  | 146        |
| <b>ГЛАВА 6. СБОЙ В МАТРИЦЕ (ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕТЧАТКИ).....</b>                           | <b>149</b> |
| Амблиопия .....  | 150        |
| Отслойка сетчатки.....   | 152        |
| Отслойка сетчатки при разрывах.....  | 154        |
| Как обнаружить разрыв сетчатки.....  | 155        |
| Деструкция стекловидного тела .....  | 157        |
| Задняя отслойка стекловидного тела .....   | 158        |
| Витрэктомия .....  | 159        |
| Сосудистые заболевания сетчатки .....  | 161        |
| Кровоизлияния в сетчатку.....  | 163        |
| Диабетическая ретинопатия.....   | 164        |
| Гемофтальм.....  | 165        |
| Центральная дистрофия сетчатки (макулодистрофия) .....                               | 166        |
| Диагностика заболеваний сетчатки.....  | 170        |
| <b>ГЛАВА 7. КАК ПОДГОТОВИТЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА К ОПЕРАЦИИ ...</b>                     | <b>174</b> |
| <b>ГЛАВА 8. ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ<br/>И ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗРЕНИЕ .....</b> | <b>180</b> |
| Синий спектр гаджетов и зрение .....   | 181        |
| Как избежать развития близорукости .....   | 182        |
| Как сберечь зрение. Рекомендации по гигиене глаз .....                               | 183        |
| <b>ВЛИЯНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ .....</b>                         | <b>190</b> |
| <b>И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>   | <b>194</b> |
| <b>20 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ГЛАЗАХ.....</b>  | <b>195</b> |
| <b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>  | <b>199</b> |