

# Катаракта — хвороба очного кришталіка

Рекомендації  
для пацієнтів

За підтримки компанії



# Зміст

Що таке катаракта?

**02-03**

Час навідатися  
до лікаря, якщо

**04**

Здоровий кришталик  
та хворий

**05**

Що відбувається  
в кришталіку й чому

**06-07**

Ви прийшли до лікаря

**08**

Оперувати чи  
не оперувати

**09**

Як затримати  
розвиток катаракти

**10**

Звідки беруться  
антиоксиданти

**11-13**

Продукти, що  
допомагають  
дбати про очі

**14-15**

**Катаракта — це процес помутніння і потемніння очного кришталіка. Це захворювання нерозривно пов'язане зі старінням організму, тому основна категорія пацієнтів — саме літні люди (90%).**

Людина, що має катаракту, бачить світ ніби крізь морозне або затуманене скло. Стає складніше читати, керувати автомобілем (особливо вночі), спостерігати за виразом обличчя співрозмовника.

Катаракта може розвиватися і як вторинна хвороба — на це впливають спадковість, травми та запалення, метаболічні розлади або опромінення.

За даними ВООЗ на катаракту страждає більше ніж 70% населення у віці старше за 72 роки та близько 20% у віці 40–60 років. Катаракту розглядають не лише як офтальмологічну проблему, а й соціальну.

❗ Важливо мати загальне уявлення про симптоми катаракти та ризики, що виникають через відсутність лікування.



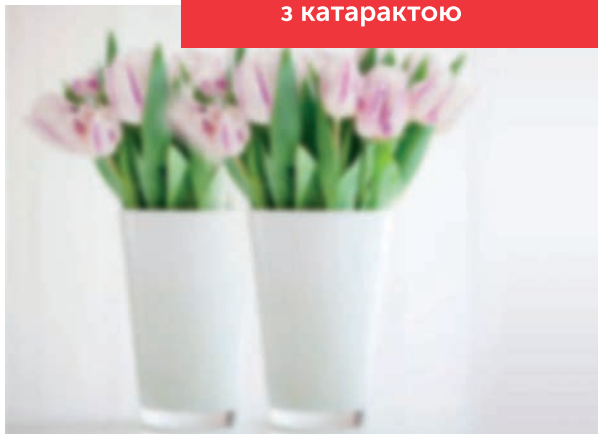
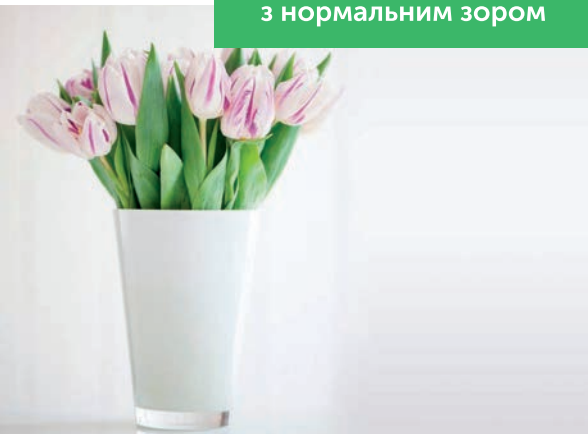
Катаракта прогресує поступово, тому своєчасні й регулярні обстеження дуже важливі.



Так бачить людина  
з нормальним зором



Так бачить людина  
з катарактою



## Час навідатись до лікаря, якщо

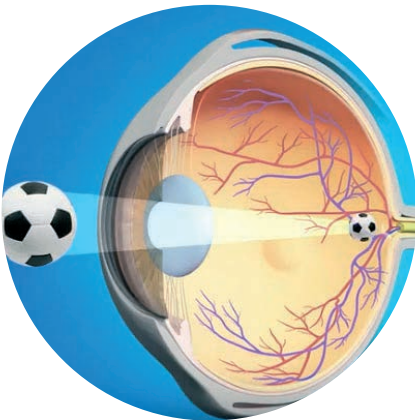
- бачите розпливчасту, розмиту, нечітку картинку, ореол навколо предметів
- погіршилося нічне бачення (вам важко вночі контролювати автомобіль)
- стали чутливими до світла й відблисків: проміння від сонця, лампи, автомобільних фар здається занадто яскравим
- зображення, яке ви бачите, подвоюється, а то й помножується
- все, що бачите, перестає бути яскравим та втрачає контрастність
- часто миготить перед очима
- musíte щоразу міняти окуляри чи контактні лінзи

## Здоровий кришталик...

Кришталик ока — це нерухома еластична лінза, що міститься навпроти зіниці, за райдужною оболонкою. Лінза прозора, бо складається в основному з білків — 35% і води — 65%. Її покриває капсула. Під передньою поверхнею капсули — шар епітелію, який потрібен для здійснення обміну речовин.

Призначення кришталика — переломлювати світло та фокусувати зображення на сітківку. Стаючи то більш, то менш опуклим, він «наводить різкість». Через очний нерв зображення передається в мозок — людина бачить.

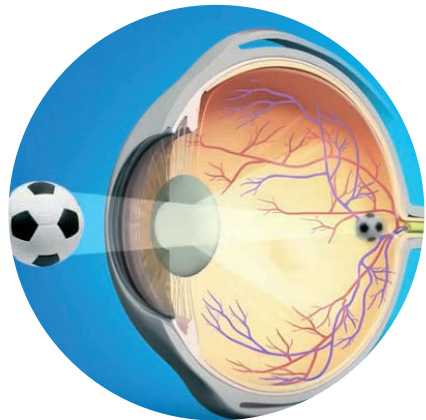
**Так пропускає світло здоровий кришталик – на сітківці відбивається чітке зображення предмета.**



## ...і хворий

Коли обмінні процеси в організмі порушуються, ядро кришталика (а також капсула) ущільнюється й склерозується, утрачає прозорість і передає на сітківку все нечіткіше зображення.

**Так пропускає світло кришталик з катарактою — зображення на сітківці розмите.**



## Що відбувається в кришталіку й чому

**В оці з віковою катарактою відбуваються зміни хімічного складу кришталіка – зменшується кількість вітамінів, знижується активність ферментів, виникає дисбаланс амінокислот тощо.**

У ньому утворюються й накопичуються токсичні сполуки, що призводять до незворотних змін білків – складових кришталіка.

Особливу роль відіграє зниження в ньому активності ферментів антиоксидантного захисту та зменшення концентрації природних антиоксидантів – вітамінів А, Е, глутатіону та ін.

Розвиваючись, катаракта змінює колір зіниці: замість чорного він стає сіруватим, сірувато-білим, молочно-білим. Кришталік мутнішає поступово, і це може тривати від 4 до 15 років. Задавлену хворобу – збляклу зіницю – можна визначити навіть без спеціального обладнання.

Катаракта виникає в одному оці або обох, притому вона не переходить з одного ока на друге.



Найсуттєвішим фактором, який провокує небезпечні внутрішні зміни в кришталіку, є ультрафіолетове випромінювання.



## На причини виникнення набутих катаракт указує їхній поділ на групи:



**вікові** (старечі, сенільні) — пов'язані зі «зношуванням» організму



**ускладнені** — через запалення судинної оболонки ока (увеїт), значну короткозорість, пігментну дегенерацію сітківки, глаукому та деякі інші очні захворювання



**травматичні** — внаслідок тупої травми чи контузії або проникаючого поранення очного яблука



**променеві** — пов'язані з ушкодженням кришталика променевою енергією, зокрема професійні (катаракта складувів тощо), рентгенівські, радіаційні



**токсичні** — серед них і медикаментозні, що формуються як побічний результат тривалого приймання ліків: кортикостероїдів, антималярійних препаратів, статинів тощо



**спричинені загальним захворюванням організму** — цукровим діабетом, гіпотиреозом, порушенням обміну речовин



**спадкові** — якщо катаракта була у вашої бабусі або мами, велика ймовірність, що вона може виникнути й у вас (спадковість вікової катаракти – 59%).



## Ви прийшли до лікаря

Офтальмолог або окуліст обов'язково запитає у вас:

- Які негаразди ви помітили зі своїм зором і коли?
- Ці симптоми тимчасові чи постійні?
- Як ви реагуєте на яскраве світло?
- Чи гірше ви бачите під час читання, шиття, виконання іншої роботи, за кермом автомобіля?
- Чи мали ви коли-небудь очну травму або хірургічне втручання на оці?
- Чи діагностували у вас коли-небудь очні хвороби?
- Чи отримували ви променеву терапію на голову або шию?
- Які ліки приймаєте зараз?

Комплексне медичне обстеження очей включає вашу історію здоров'я, візуальне обстеження очей та інструментальну діагностику. Діагноз встановлюється на основі комплексної оцінки, зважаючи на фактори ризику:

- вік
- стать
- спадковість
- наявність цукрового діабету
- вплив ультрафіолету та радіаційного опромінення
- вживання стероїдів.



**❗ Рання діагностика, дієта та замісна ензимотерапія (використання ферментів як лікарських засобів) можуть зупиняти прогресування початкової катаракти та навіть сприяти її регресу.**

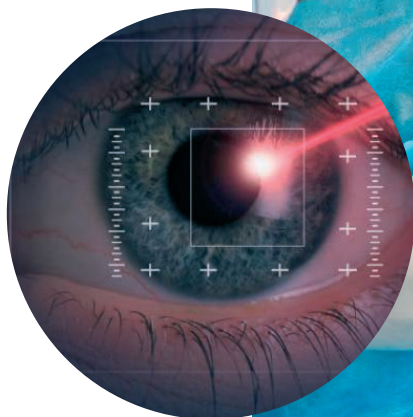
# Оперувати чи не оперувати?

Хірургічне видалення катаракти залишається єдиним ефективним методом лікування для відновлення і підтримки зору.

Питання щодо хірургії катаракти вирішується суто індивідуально, з ретельним урахуванням усіх факторів — показань, протипоказань та ваших індивідуальних особливостей.

Основне показання до хірургічної операції — стан зору, який більше не задовольняє ваших потреб, тому операція з великою ймовірністю дасть поліпшення зору.

Операції з видалення катаракти проводять з 1949 року. Тепер вони вважаються безпечними та ефективними.



# Як затримати розвиток катаракти



носити сонцезахисні окуляри та головний убір, щоб захиститися від ультрафіолетового випромінювання



відмовитися від паління



раз на два роки відвідувати окуліста, якщо вам 60 років і більше



налагодити правильний раціон і режим харчування



підтримувати фізичну активність

Раціон має включати зелені листові овочі, фрукти та інші продукти, що містять антиоксиданти — речовини, які послаблюють руйнівні процеси в організмі. У процесі обміну речовин і під впливом негативних чинників у людському організмі утворюються так звані вільні радикали — активні форми кисню. Ці молекули з непарною кількістю електронів, щоб відновити свою повноту, відбирають електрони в інших молекул. Запускається ланцюжок негативних внутрішньоклітинних змін — зруйновані клітини не можуть повноцінно функціонувати, уражаються тканини й органи. Люди на хворіє.

**!** Ураження клітин і порушення в них обмінних процесів під впливом вільних радикалів називаються оксидативним (окислювальним) стресом.

Переривати ланцюжок окислювальної реакції і пом'якшувати вплив вільних радикалів допомагають речовини — антиоксиданти.

## Звідки беруться антиоксиданти

Основним джерелом антиоксидантів є свіжа рослинна їжа, адже вони захищають і самі рослини, убезпечуючи від ультрафіолетового випромінювання й інших природних загроз.

Сполуки з антиоксидантним ефектом — поліфеноли (флавоноїди, антоціани та ін.), каротиноїди, вітаміни, жирні кислоти тощо.

### — Каротиноїди

Містяться в жовтому болгарському перцю, абрикосах, моркві, авокадо, шпинаті, а також у свинячій, яловичій, курячій печінці, рибацькому жирі, черемші, калині, зеленому пір'ї часнику. Близько 700 каротиноїдів є в природі, але тільки близько 30 потрапляють у людський кровотік і тільки два — лютеїн і зеаксантин — досягають сітківки ока.

### — Лютеїн

Жовто-помаранчевий пігмент, споріднений з бета-каротином. Накопичується в сітківці й у такий спосіб робить очі менш уразливими. Джерело лютеїну — шпинат, листовий салат, цибуля-порей, горох, яєчний жовток, червоний солодкий перець.





### — Зеаксантин

Жовтий рослинний пігмент з групи каротиноїдів. Не синтезується в організмі, утворюється з лютеїну в очній сітківці, надходить винятково з харчовими продуктами.

**Принципово! Для всотування в кишківнику каротиноїдів потрібні харчові жири, тож до їжі слід додавати оливкову чи іншу олію.**



### — Антоціани

Барвні речовини синього, червоного, фіолетового кольору, не синтезуються і не накопичуються в організмі, надходять з їжею. «Рекордсмен» за вмістом антоціанів – чорниця: у 100 г ягід міститься 4220 мг антоціанів і 110 мг лейкоантоціанів.

❗ Антоціани відіграють роль фотопротекторів (світлофільтрів, що нейтралізують ультрафіолетові хвилі) й антиоксидантів, допомагають організмові долати стрес на клітинному рівні та зміцнюють стінки дрібних судин.



### — Вітамін С

Головний захисник судин. Є в чорницях, апельсинах, ківі, полуниці, броколі, перцю, гірчиці. Добова доза вітаміну міститься в одному апельсині.

## — Вітамін Е

Запобігає дистрофічним змінам сітківки та райдужної оболонки ока, появи очних пухлин.

Джерело вітаміну Е — горіхи, курага, насіння.

Добова норма міститься в 100 г ліщини або столовій ложці проростків пшениці.



+



**❗ Організм не може відкладати вітаміни про запас.**  
Тому головне – не кількість спожитих за один раз вітамінів, а регулярне отримання їх у добовій нормі.



Сама тільки їжа не може задовольнити потреби в антиоксидантах. Наприклад, середня добова норма лютеїну для людського організму – всього 5 мг, а зеаксантину – 1 мг. Але щоб отримати її, слід з'їсти майже 2 кг моркви!

**Тому, крім природних антиоксидантів, слід вживати ще й синтезовані, у формі спеціальних БАДів і аптечних препаратів. Їх порекомендує ваш лікар.**



## Цінні харчові продукти, що допомагають дбати про очі

### — Петрушка

Каротиноїди, що в ній містяться, у природі захищають рослину від ураження УФ-випромінюванням, а в організмі людини діють як антиоксидант і захищають клітини від руйнівного впливу вільних радикалів.

### — Шпинат

Містить лютеїн та зеаксантин, що знижують ризик розвитку очних хвороб.

### — Яйця

Багаті на вітамін А (ретинол) та лютеїн.

### — Солодкий болгарський перець, гарбуз, буряк, абрикоси, диня

Містять вітаміни А й С, а також бета-каротин, що сприяє підсиленню імунітету, відновленню та гоєнню тканин.

### — Апельсини, лимони, грейпфрути

Джерела вітаміну С, що перешкоджає розвитку катаракти.

### — Горіхи

Мають у складі омега-3 кислоти й вітамінів Е.

### — Печінка

Джерело вітамінів А, В, D, Е, К, кальцію, заліза, хрому, цинку. Гепарин у складі продукту усуває ризик тромбів і покращує згортання крові. Синтезований



гепарин є в очних краплях для зволоження та захисту рогівки, заспокоєння подразнення. Однак слід пам'ятати, що вітамін А накопичується в організмі, його надлишок може спричиняти захворювання печінки, головний біль, гіперемію, «курячу сліпоту».

### — Сочевиця, боби, квасоля, горох

Багаті на флавоноїди й цинк, які захищають очну сітківку й запобігають віковій макулодистрофії (ВМД) й катаракті. Не слід перевищувати норму 100 мг цинку на день.

### — Здорове харчування має також включати:

- молочні продукти (знежирені або з низьким умістом жирів)
- білкові продукти (пісне м'ясо, риба, яйця)
- олію (соняшникову, оливкову, ріпакову, кунжутну та ін.).



### Обмежити споживання:

- цукру (норма 25 г або 5 чайних ложок);
- солі (норма 5 г на добу або чайна ложка);
- насичених жирів (масла, смальцю, сала).

**❗ Виключити з харчування трансжири — гідрогенізовані олії, кулінарні та кондитерські жири, маргарини.**



Інформація надана на правах реклами.  
Дієтична добавка.  
Не є лікарським засобом.

Профілактика катаракти спрямована на зниження впливу сонячного опромінення, зменшення або припинення куріння та, можливо, збільшення вживання вітамінів та антиоксидантів.

❗ Бачити навколишній світ, рідні обличчя – велике щастя. Будьте уважні до стану свого зору, турбуйтеся про здоров'я очей!