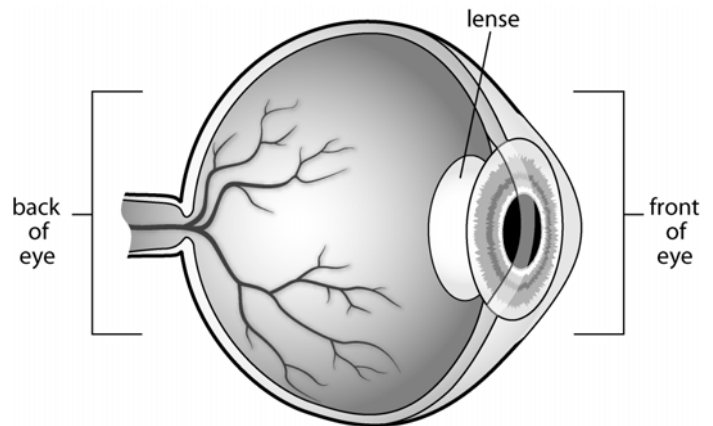


Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

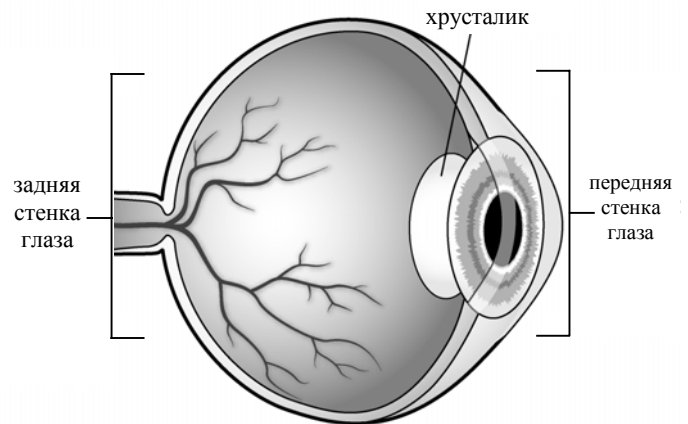
Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

Катаракта

Катаракта – это помутнение хрусталика глаза, в результате которого ухудшается зрение. Катаракта может поражать один или оба глаза. Катаракта чаще всего встречается у пожилых людей.



Факторы риска при катаракте

Риск возникновения катаракты увеличивается с возрастом. К другим факторам риска относятся:

- Некоторые болезни, такие как диабет
- Курение
- Употребление алкоголя
- Длительное воздействие солнечного света

Симптомы катаракты

Симптомы катаракты медленно развиваются с течением времени.

- Замутненное или размытое зрение
- Вокруг огня виден ореол или свет кажется слишком ярким
- Плохое зрение в ночное время
- Двойное зрение
- Цвета кажутся блеклыми

Your Care

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

How to Protect Your Vision

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Медицинский уход

Если у Вас наблюдается любой из этих признаков, обратитесь к своему окулисту. Ваш врач проведет обследование глаз для выявления возможных проблем. Если Ваши проблемы со зрением мешают Вашей повседневной деятельности, Ваш врач может предложить Вам хирургическую операцию. Во время операции хирург удалит замутненный хрусталик и заменит его искусственным хрусталиком. Вы вместе со своим врачом примете решение о том, является ли хирургическая операция наилучшим вариантом для Вас.

Возможно, что помутнение Вашего хрусталика будет происходить медленно, и операция Вам не понадобится еще в течение многих лет. Для улучшения зрения Ваш врач может предложить Вам сменить очки, использовать более яркое освещение, противоослепляющие солнцезащитные очки или увеличительные стекла. Проводите регулярные проверки зрения с тем, чтобы Вы и Ваш врач могли обсудить, в какой момент Вам может понадобиться хирургическая операция.

Как предохранять свое зрение

- Если Вы старше 60 лет, проверяйте зрение с дилатацией по крайней мере раз в два года.
- Ешьте много зелени, листовых овощей, фруктов и другой пищи с антиоксидантами.
- Для защиты от ультрафиолетового солнечного излучения носите солнцезащитные очки и головной убор.
- Контролируйте течение своего диабета с помощью своего врача и диетолога.
- Бросьте курить.
- Ограничьте употребление алкоголя.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Cataract. Russian.