

Повреждение глаз лазерными игрушками

«Почему он так неосторожно обращается с лазерной указкой?» – подумал я во время очередной лекции. Лектор был небрежен с красным лучом: прежде чем навести его на экран, он необдуманно и небрежно скользил лучом по аудитории.

Я знал, что лазер может повредить глаза, и когда его применяют в медицине, используют защитные очки. Но я не знал, опасно ли пользоваться лазерной указкой? А теперь знаю.

Доктор Мартин К. Шмид, офтальмолог Кантональной больницы в Люцерне, Швейцария, рассказывает в журнале «Новости медицины в Англии» о случае с 15-летним мальчиком, который хотел пошутить: он купил лазер, чтобы прожечь отверстие в тапочках своей сестры и взорвать воздушные шары.

Позже подросток решил устроить лазерное шоу перед зеркалом, не подозревая об опасности этой игры: воображая себя кинорежиссером, он светил лазером в зеркало и его лучом повредил себе глаза. Вскоре он понял, что стал хуже видеть, но из боязни не признался родителям.

Две недели спустя доктор Шмид и его коллеги-офтальмологи обнаружили у мальчика массивное кровоизлияние в сетчатку левого глаза в области желтого пятна (при

повреждении которого человек уже не может читать), а также частичную потерю зрения на правом глазу. Четырехмесячный курс лечения помог лишь частично восстановить мальчику зрение. А ведь этой трагедии могло и не быть.

Что надо знать о лазерных указках в виде ручки?

Доктор Шмид говорит, что большинство лазеров не являются мощными, имея выходную мощность всего 5 милливатт. А те, у которых мощность 1 милливатт, в общем-то, считаются безопасными. Но это не должно успокаивать, особенно родителей.

Обычно, если мы смотрим на яркий объект, например лазерный луч, мы моргаем, и глаза не повреждаются. Но маленькие дети из любопытства могут рассматривать яркий объект длительное время. Их ярко выраженная любознательность может привести к потере зрения даже от лазеров низкой мощности.

Свободная продажа лазерных

устройств не контролируется правительством. Считается, что лазерные устройства, способные существенно повредить глаза, доступны только в среде вооруженных сил. Но доктор Шмид сообщает, что у лазера, приобретенного этим 15-летним мальчиком, была мощность 150 милливатт. И есть еще более сильные лазеры в диапазоне 700 милливатт, продающиеся через Интернет. Вебсайты также рекламируют лазерные мечи, которые, оказывается, считаются забавными игрушками!

Я нахожу абсолютно неприемлемым продажу лазерных устройств без большого красного знака на корпусе, предупреждающего об опасности. Как ребенок может отличить безопасную лазерную указку (если такая есть) от опасного лазера?

Есть и другие примеры. Американиец, сотрудник местных авиалиний, рассказал мне, что в Соединенных Штатах с 2004 года было около 2 800 случаев, когда на приземляющиеся самолеты



ФОТО: CHRISTINA KENNEDY/GETTY IMAGES

В последнее время появилась реклама лазерных мечей, которые, оказывается, являются забавными игрушками!

направляли лазерный луч. Шанс разрушения зрения при этом минимален, поскольку скорость самолета и короткая продолжительность излучения защищают пилота. Но все же, эти действия могут вызвать внезапную «вспышку ослепления» в критический момент во время приземления. Это безрассудство!

Постоянно приходят сообщения о ранении детей разными игрушками. Мы не в состоянии предусмотреть все, но здравый смысл нам говорит, что лазерно-глазные трагедии мы можем и должны предотвратить.

Доктор В. ГИФФОРДЖОНС

Медитация замедляет прогрессирование ВИЧ-инфекции

Тяжелое эмоциональное состояние у ВИЧ-инфицированных пациентов усиливает разрушающее действие вируса и повреждение иммунной системы. Медитация – известное средство для борьбы со стрессом – может снизить поражающее действие на иммунитет.

Стресс

Как известно, стресс ощутимо сказывается на состоянии нашего здоровья и приводит к снижению устойчивости организма и ослаблению иммунитета. А для людей, страдающих ВИЧ-инфекцией, депрессивное состояние может существенно способствовать угнетению иммунитета.

Специальные клетки крови, Т-лимфоциты (CD4+), являются защитниками нашего организма и основой иммунной системы. Эти клетки организуют оборону, когда появляются «непрощенные гости». Однако в случае с ВИЧ-инфекцией они сами становятся мишенью. ВИЧ медленно разрушает лимфоциты, что приводит к несостоятельности иммунитета и развитию синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Но иммунитет ВИЧ-инфицированных лю-

дей имеет еще одного серьезного врага – это стресс. Стресс усиливает действие вируса иммунодефицита человека и ускоряет гибель CD4-клеток. Как сообщает Sciencedaily.com, ученые из Центра психонейроиммунологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе доказали, что медитация может замедлить прогрессирование заболевания у ВИЧ-положительных пациентов.

Медитация

Медитация – древний метод сосредоточения, который широко использовался в практике йогов и буддистов для достижения просветления.

Благодаря своим эффектам, медитация получила широкое распространение в мировой практике психотерапии как эффективное средство борьбы со стрессом. Сосредоточение и

достижение состояния «пустоты» в мыслях способствует освобождению от страхов и навязчивых мыслей, угнетающих человека, позволяет избежать неприятных мыслей о прошлом и беспокойства о будущем.

«Проведенное нами исследование представляет собой первое свидетельство того, что медитация и управление стрессом замедляют прогрессирование ВИЧ-инфекции», – заявил Дэвид Кресуэлл, научный сотрудник из Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе.

Кресуэлл и его коллеги в течение восьми недель опробовали эффект медитации на 48 ВИЧ-инфицированных пациентах. Ученые сравнили количество Т-лимфоцитов в крови пациентов, использовавших медитацию, с теми, кто принимал только традиционное лечение. У первых не было обнаружено значительной гибели CD4-клеток по сравнению со вторыми.

Кресуэлл в дальнейшем планирует использовать сканирование головного мозга, чтобы определить основные пути, по которым



ФОТО: BUENA VISTA IMAGES/GETTY IMAGES

Медитация – известное средство для борьбы со стрессом, может противостоять ВИЧ и снизить поражающее действие на иммунитет

осуществляется положительное воздействие медитации.

Вполне возможно, что медитация как недорогой и практичный метод в недалеком будущем будет входить в обычную программу лечения ВИЧ-инфекции в комплексе с антиретровирусной терапией.

Великая Эпоха

«Blackberry-палец» – новый профессиональный недуг

Вот и дождалась! Сначала туннельный синдром «парковой скамейки», потом «болезнь компьютерщика», а теперь и «Blackberry-палец». Закономерно, что заболевания тесно следуют за развитием современных технологий.

Широкое внедрение портативных гаджетов приводит к специфическим недугам. Как сообщает The Telegraph, в Великобритании разыгралась настоящая эпидемия нового заболевания, названного «Blackberry-палец» (Blackberry thumb). Говоря медицинским языком, «Blackberry-палец» классифицируется как тендовагинит длинной отводящей и короткой раз-

гибательных мышц пальца кисти. Этот воспалительный синдром, в основном, угрожает владельцам телефонов с кнопочной клавиатурой вроде Blackberry.

«Blackberry-палец» встречается у людей, которые по долгу службы ведут мобильный блог компании или следят за страницей предприятия в различных социальных сетях, им приходится часто пользоваться мобиль-

ным телефоном для рассылки электронных писем и текстов и много печатать.

В настоящее время в Великобритании это заболеванием стало столь распространенным, что вполне может перейти в разряд профессиональных. А за профессиональные заболевания, как известно, работник вправе требовать компенсацию.

Юристы ожидают серию судебных исков, так как все больше людей узнают о вреде для здоровья этого вида корпоративной деятельности. Конечно, обвинителю придется доказать, что повреждение пальца



ФОТО: JUPITERIMAGES/GETTY IMAGES

он заработал в рабочее время, а не переписываясь дома со старым другом.

Великая Эпоха