Осенью россияне обращаются к окулистам на 28% чаще, чем в тёплое время года. По данным исследования страховой компании «Согласие» и клиники «Поликлиника.ру» — пациенты массово страдают от сухости в глазах.

В отопительный период влажность в квартирах и офисах опускается до 20–30% при норме 40–60%. Тёплый сухой воздух ускоряет испарение слёзной плёнки, защищающей поверхность глаза. На улице ситуацию усугубляет ветер, в транспорте — климатическая система.

Осенью на женщин пришлось 59% обращений, на мужчин — 41%. Более трети случаев зарегистрировано среди людей 30–44 лет — 35%. Второй по численности стала группа 45–59 лет — 32%. Именно во взрослом возрасте нередко проявляются последствия цифровых нагрузок, которые накапливаются постепенно.

«Наши эксперты чаще всего фиксируют случаи в Москве и Санкт-Петербурге. За ними следуют Красноярск, Екатеринбург и Пермь», — отмечает заместитель директора департамента урегулирования убытков по личным видам страхования «Согласия» Людмила Страхова. — «Это связано с численностью населения и большим количеством офисных сотрудников, которые проводят значительную часть рабочего дня за компьютером. Дополнительным фактором является длинный отопительный сезон в этих городах».

Анна Борисова, руководитель офтальмологической службы, врач-офтальмолог «Поликлиника.ру» поясняет, что при работе с гаджетами человек реже моргает, поэтому слёзная плёнка не обновляется должным образом. Для профилактики она рекомендует правило «20–20–20». Каждые 20 минут отрывать взгляд от экрана и на 20 секунд переводить его на объект примерно в шести метрах (20 футов).

В группе риска зачастую оказываются пользователи контактных линз. У таких людей сухой воздух вызывает ощущение инородного предмета в глазу и покраснение. В помещениях в отопительный сезон линзы стоит менять чаще, не спать в них и выбирать совместимые увлажняющие средства. При выраженном дискомфорте следует временно перейти на очки и обратиться к специалисту.

Восстановить недостаток влаги можно с помощью препаратов искусственной слезы. Для частого применения врач «Поликлиника.ру» рекомендует формы без консервантов. Сосудосуживающие капли от покраснения не подходят для регулярного устранения сухости. Они могут вызвать синдром отмены и усилить сухость.

Тёплые компрессы и мягкий массаж век уменьшат сухость, а гимнастика поможет снять утомление. При воспалении или после операций необходимо согласовать с врачом. Если дискомфорт сохраняется несколько дней, нужен осмотр. При сильной боли, светобоязни или ухудшении зрения следует срочно обратиться за медицинской помощью.

Обследование и лечение глаз могут обойтись в круглую сумму. Приём офтальмолога с необходимыми диагностическими исследованиями стоит от 20 тысяч рублей, лазерная коррекция зрения — в среднем около 80–90 тысяч. Стационарная хирургическая помощь может обойтись ещё дороже.

Википедия страхования, 20.11.2026 г.