



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**«АССОЦИАЦИЯ ВРАЧЕЙ-ОФТАЛЬМОЛОГОВ»**  
ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ  
ПО ОФТАЛЬМОПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

# **ОСОБЕННОСТИ МОНОКУЛЯРНОГО ЗРЕНИЯ**

**Маленькие хитрости для тех,  
кто смотрит на мир одним глазом**

**Информация для врачей и пациентов**

Согласовано на заседании экспертного совета 26.09.2025



При составлении рекомендаций использованы: материалы и рисунки из книги Ф. Бреди «A Singular View: The Art of Seeing with One Eye» (Искусство жить с одним глазом) 1972г.; Методическое пособие Лудченко О.Е «Адаптация к монокулярному зрению», рекомендации пациентам, внезапно потерявшим зрение одного глаза. Красноярск – 2007г.; личный опыт адаптации пациентки Марины С.

## **Людам, лишившимся глаза, требуется определенный период (до 1 года) привыкания к новому состоянию.**

Знания особенностей монокулярного зрения помогут быстрее вернуться к активной жизни.

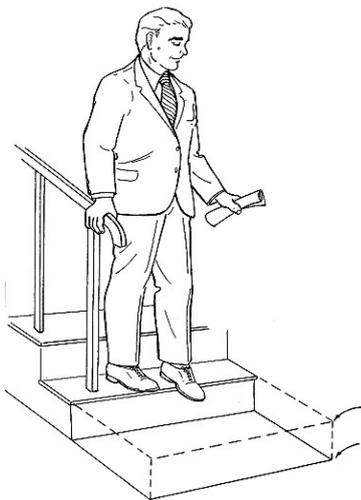
После потери глаза нужно научиться видеть по-другому. Каждый день мы сталкиваемся с множеством ситуаций, которые в теперешнем положении могут вызвать сложности.

### **Смотрим под ноги.**

Пожалуй, самая большая опасность - это всевозможные лестницы и ступени, особенно при плохом освещении. Сегодня в больших городах такие объекты выделены яркой полосой, что помогает не оступиться. Если вы идете с кем-то не стесняйтесь брать попутчика под руку или просто беритесь за перила. Это смотрится естественно и очень помогает не упасть.

Если Вы идете не один (а), помните, что сопровождающий должен находиться от Вас на стороне поврежденного глаза, а ребенок – на стороне здорового глаза.

### **Остерегайтесь «последнего» шага.**



При спускании с лестницы будьте очень внимательны, остерегайтесь «последнего» шага. Восприятие глубины очень неточное, когда Вы судите о расстоянии, при взгляде вниз.

В противном случае встреча с неожиданной ступенькой будет грозить вам неожиданной встряской или падением. Это особенно важно, если вы идете на каблуках.





## Использование теней.

Примечайте за пару метров все неровности асфальта и бордюры.

Их можно обнаружить

- по изменению теней,
- преломлению линии дороги.
- по расположению объектов возле уличных перекрестков (дерево, светофор, автомобиль и т.д.),
- Положение и высоту обочины можно оценить по различию в цвете между обочиной и пешеходной дорожкой, тротуаром или линией травы.



**Входя в незнакомое помещение** замедлите шаг, проверьте, нет ли каких препятствий со “слепой” стороны.

## Столкновения.

Обычная житейская ситуация. Регулярно при повороте головы в слепую зону вы рискуете столкнуться с предметом или человеком. Чаще это происходит в транспорте. Не пугайтесь. Просто привыкните извиняться. Существенных проблем, если конечно вы не бежите куда-то сломя голову, не будет, но это может нанести серьезный урон самооценке. Просто отнеситесь к этому спокойно. Это, пожалуй, единственная вещь, с которой нужно смириться.

## Светофор.

Вам придется избавиться от привычки перебежать дорогу. Теперь это опасно вдвойне:

1. Вы просто можете не увидеть машину;
2. Вы можете не определить ее скорость и расстояние до Вас.

Безопасен только переход на зеленый свет с группой людей в установленном месте.



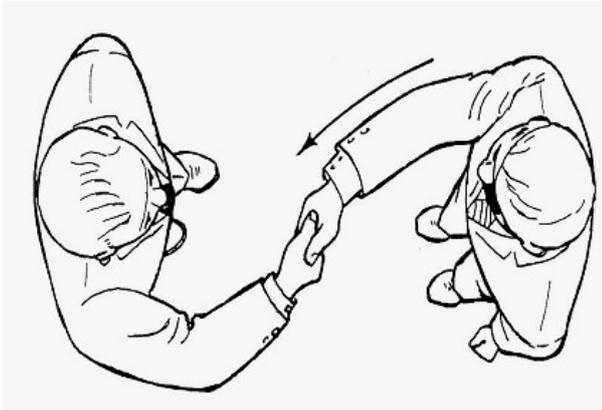


## Витрины и зеркала.

Человеку с монокулярным зрением сложно понять, что перед ним стекло. Проблемой становятся зеркальные и стеклянные витрины в магазинах, особенно вертящиеся двери при входе в торговые центры. Старайтесь заходить в такую дверь с кем-то еще и следить за движениями этого человека, смотреть вниз на темные щетки, которыми двери обычно соприкасаются с полом. Это поможет сориентироваться в пространстве и не упасть.



## Обмен рукопожатием.



Чтобы не промахнуться при рукопожатии, Вам надо протянуть свою руку по прямой линии на встречу к руке собеседника, пока не соприкоснетесь. Эта техника, одинаково полезна при определении ручки двери, книги в книжном шкафу, или стакана воды на столе.

Трудности могут возникнуть при плохой освещенности, в затемненном пространстве, при преобладании в освещении красно-оранжевых и фиолетово-синих оттенков. Будьте внимательны, рассмотрите обстановку, не торопитесь, оцените расстояние до объектов с разных углов, для этого поворачивайте голову.

## Расположение в общественном месте.



- Находясь в общественном месте, сидите так, чтобы Ваш партнер находился со стороны видящего глаза или напротив Вас.
- Осматривайтесь прежде, чем Вы встаете, указываете, жестикулируете и т.д.
- Не упустите официантов, обслуживающих на Вашей слепой стороне.
- Следуйте правилам для переливания жидкостей.



Помните, что алкоголь увеличивает ошибки!

### Кружка мимо стола.



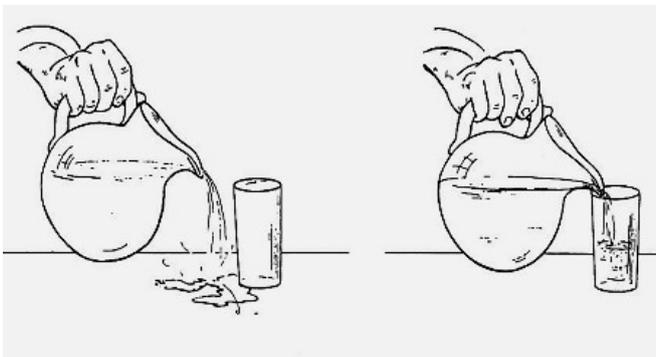
Это «любимая» ошибка, особенно поначалу. Вам кажется, что стол тут, а он на 20 см ниже и дальше от Вас...

Просто смотрите внимательно на то место, куда ставите и старайтесь поставить предмет в центр поверхности.

### Бокал шампанского.

Наливать любые напитки - это работа, требующая большой аккуратности. Возьмите сосуд в руку и аккуратно коснитесь края бокала горлышком чайника или бутылки, когда будете наливать. Перед тем, как налить, посмотрите сверху, угадали ли вы с расположением горлышка, чтобы не пролилось мимо. Главное – соприкосновение горлышка бутылки и края бокала.

Следите за уровнем жидкости (лучше не долить, чем перелить).







## Собирание или захват предметов.



Чтобы взять в руку предмет и не промахнуться, помните следующее:

избегайте резко захватывать предметы со стола, сначала медленно приблизьте руку к объекту. Поворачивайте голову, чтобы видеть объект с различных углов и помочь мозгу вычислить расстояние.

## Спортивные игры.



- В игры, которые требуют быстрой реакции на положение мяча или воланчика - бадминтон, волейбол, баскетбол, теннис – сможете играть не сразу.
- Нужно тренироваться дольше обычного. Во-первых, вы можете просто не увидеть мяч из-за разности в расстоянии или направлении движения, во-вторых, получить удар мяча, а в нашем случае это не только обидно, но и небезопасно. Тем не менее, вас это не должно останавливать от игр с детьми или веселья на пляже – достаточно просто быть осторожным и хорошо понимать свои возможности.
- Реакция на летящие предметы касается не только спорта. Постарайтесь, чтобы вам ничего не кидали в руки, особенно хрупкие или тяжелые предметы – их, конечно, можно научиться ловить, но едва ли это у вас получается сразу, и лучше не рисковать.



## Зеркала и фотографии.



Многие, столкнувшись с проблемой косметических дефектов, начинают бояться фотокамеры и зеркал. На самом деле пытаться увернуться от фотоаппарата, вы еще больше рискуете неудачно получиться на снимке, а не пользуясь зеркалом – и вовсе всегда выглядеть неопрятно. На самом деле стоит фотографироваться и смотреть в зеркало как можно чаще – тогда вы сможете подобрать для себя лучший ракурс и, не смотря ни на что, выглядеть отлично.



### Косметика.

Использование декоративной косметики не противопоказано, даже бытует мнение, что чем ярче накрашена девушка, тем меньше заметна разница между глазами. Но вам стоит быть осторожными – может появиться неожиданная аллергия и опасность

попадания в полость глаза микрочастиц косметики.

## 3- D эффект.



К сожалению, человек видящий одним глазом 3- D эффект не увидит. Кроме расплывчатого изображения, головной боли и подташнивания вы ничего не испытаете. Поэтому посещать сеансы фильмов в формате 3D не рекомендуется.



## Вождение автомобиля.

По закону Вы можете водить машину. Существует ограничение «без права найма на работу», но самое главное, что сегодня это возможно и, если вы уверены в себе или столкнулись с проблемой после получения прав – вам ничего не мешает сесть за руль.

### ПЛОСКОЕ ЗЕРКАЛО



**Если Вы водите машину, будьте внимательны, используйте дополнительные плоские зеркала на слепой стороне. Соблюдайте дистанцию между машинами и не превышайте скорость.**

## Важно.

- При выполнении работ надевайте защитные очки, чтобы не повредить здоровый глаз.
- Если Вы носите протез, не поворачивайте Ваши глаза, поворачивайте Вашу голову, смотрите непосредственно на человека.
- Когда сидите, поднимайте Вашу голову, а не Ваши глаза – протез имеет небольшое вертикальное движение.
- Если кто-то пристально разглядывает Вас, просто улыбнитесь и подмигните человеку. Как правило, этого достаточно, чтобы «сеанс рассматривания» немедленно прекратился.

## Полезные советы:

- **Ежегодно проверяйте у офтальмолога свой единственный глаз** – раннее выявление заболеваний предотвращает развитие нежелательных последствий.
- **Избегайте работ**, связанных с опасностью ранения здорового глаза.
- Если Вам необходимо **сменить профессию**, посоветуйтесь о рациональном трудоустройстве со своим врачом.
- **Не избегайте общества!** Вспомните, что многие великие люди имели один глаз: Михаил Кутузов, Теодор Рузвельт, адмирал Нельсон и многие другие. Это не помешало им совершить свои подвиги и стать знаменитыми. Среди «одноглазых» есть выдающиеся хирурги, спортсмены и даже летчики.



## ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ



### **Филатова Ирина Анатольевна -**

Руководитель отдела пластической хирургии и глазного протезирования, главный научный сотрудник, врач - офтальмолог высшей квалификационной категории. Доктор медицинских наук, Профессор кафедры непрерывного медицинского образования ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр глазных болезней имени Гельмгольца» МЗ РФ. Сопредседатель Экспертного совета по пластической офтальмохирургии «Ассоциации врачей-офтальмологов России», член Европейского общества пластических офтальмохирургов.

### **Мулдашев Эрнст Рифгатович -**

Основатель, ведущий хирург главный научный консультант Всероссийского центра глазной и пластической хирургии ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» МЗ РФ.

Д.м.н., профессор, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории, Заслуженный врач РФ. Сопредседатель Экспертного совета по пластической хирургии «Ассоциации врачей-офтальмологов России». Создатель трансплантационной технологии «Аллоплант» - нового направления в медицине, изобретатель многочисленных операций.



### **Галимова Венера Узбековна -**

Профессор кафедры офтальмологии ФБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» МЗ РФ, главный внештатный специалист - офтальмолог Минздрава РФ по ПФО.

Д.м.н., профессор, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории, Заслуженный врач РФ, Заслуженный врач Республики Башкортостан (РБ), эксперт Росздравнадзора по РБ, член Экспертного совета по пластической офтальмохирургии «Ассоциации врачей-офтальмологов России», член Экспертного совета «АВО по глаукоме».



### **Милюдин Евгений Сергеевич -**

Д.м.н., доцент кафедры оперативной хирургии и клинической анатомии с курсом медицинских информационных технологий, ведущий научный сотрудник НИИ «Биотех» ФГБОУ ВО «Самарский Государственный медицинский университет» МЗ РФ, член Экспертного совета по пластической офтальмохирургии Ассоциации врачей-офтальмологов России.



### **Голубев Сергей Юрьевич -**

К.м.н., врач-офтальмолог. Руководитель электронного СМИ - офтальмологический портал «Орган зрения» (organum-visus.ru), секретарь Экспертного совета по пластической офтальмохирургии Ассоциации врачей-офтальмологов России.

### **Сироткина Ирина Анатольевна -**

К.м.н., врач - офтальмолог высшей квалификационной категории, офтальмолог - протезист. Организатор Уральского центра глазного протезирования «Окорис», секретарь Экспертного совета по пластической офтальмохирургии Ассоциации врачей-офтальмологов России, президент Европейской ассоциации глазных протезистов-2017 (Association of European Ocularists).



Если у вас возникли вопросы,  
Вы можете задать их по электронной почте  
[okoris@yandex.ru](mailto:okoris@yandex.ru)

или в группе **ОКОРИС**

