

Профилактика глаукомы

Всемирный день борьбы с глаукомой возник в 2008 году. Его инициатором выступили Всемирная ассоциация обществ по борьбе с глаукомой и Всемирная ассоциация пациентов, страдающих глаукомой. Они предложили учредить дату для привлечения внимания к проблеме и информирования о недуге — 6 марта каждого года.

Глаукома — это хроническое заболевание характеризующихся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления, с последующим развитием дефектов зрения и нарушением работы зрительного нерва. При несоблюдении врачебных рекомендаций и отсутствии лечения глаукома в 100% случаев приводит к слепоте.



Внутриглазное давление — это результат баланса продукции и оттока внутриглазной жидкости. В норме они уравновешены (т.е. организм вырабатывает жидкость и обеспечивает своевременный отток жидкости). При глаукоме этот баланс нарушается, чаще всего из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости, следствием этого является повышение внутриглазного давления.

Какие симптомы глаукомы?

- Постепенное исчезновение периферического зрения (туннельное зрение);
- Затуманивание зрения;
- Появление радужных кругов;
- Чувство напряжения в глазу;
- Боль в области надбровных дуг;
- Головная боль.

Факторы риска развития глаукомы:

- Возраст старше 40 лет — чем старше человек, тем риск выше;
- Наследственность: глаукома у ближайших родственников;
- Сопутствующие заболевания: сахарный диабет, артериальная гипер- и гипотония, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, мигрень, вегетососудистая дистония;
- Близорукость (более 4 диоптрий);
- Применение некоторых групп препаратов (например, стероидные гормоны);

Если диагноз глаукома поставлен, очень важно проходить осмотр у офтальмолога каждые 3 месяца. При условии соблюдения курса лечения и постоянных регулярных осмотров у офтальмолога вы можете вести привычный образ жизни.

Лечение глаукомы во многом зависит от образа жизни. Нужно избегать физических и нервных нагрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать — 10 кг. Перегрузкой может стать даже прополка грядки с опущенной головой. Нельзя также сидеть с низко опущенной головой и при плохом освещении во время чтения, письма, вязания и т.п. Питаться нужно рационально, в соответствии с возрастом. Больше потреблять в пищу фруктов и овощей, рыбы. Ограничивать

потребление животных жиров, сахара, жидкостей. Очень важно обязательное выполнение рекомендаций врача.

Основные правила профилактики глаукомы:

- Работать нужно соответственно своему возрасту и самочувствию, не перетруждая организм. Остерегаться стрессовых ситуаций, а также избегать переутомления и нервного перенапряжения.
- Не поднимать тяжести, но при этом не ограничивать себя полностью от физического труда. Небольшие нагрузки оказывают благоприятное воздействие на зрение. Не следует длительное время работать в наклонном положении. Оно затрудняет отток внутриглазной жидкости и вызывает приток крови к голове, что провоцирует повышение давления и увеличивает риск заболевания глаукомой.
- Во время чтения и работы на компьютере следить за освещенностью в комнате. Оно не должно быть слишком ярким или тёмным. При более длительном периоде работы устраивать через каждый час небольшие перерывы по 10-15 минут.
- Уменьшить суточное потребление воды. Норма составляет четыре стакана в день. Избыток воды при наличии глаукомы приводит к нарушению регулирования оттока внутриглазной жидкости и наносит зрению существенный вред.
- Отказаться от алкоголя и табака. Никотин, попадая в кровь, сужает кровеносные сосуды и способствует росту артериального давления.
- Не носить аксессуары, сжимающие шею и одежду с тесным воротником, т.к. ухудшается кровоснабжение головы и шеи, тем самым провоцируют развитие глаукомы.
- Не пренебрегать очками с антибликовыми зелёными стёклами, если их назначил врач. На ярком солнце находиться только в солнцезащитных очках.
- Контролировать артериальное давление.
- Не посещать бани и сауны при наличии глаукомы. Беречь зрение от ярких вспышек фотоаппарата, фейерверка и перепадов света (просмотр фильма в кинотеатрах).
- Сон должен быть здоровым, крепким и длиться не меньше восьми часов. Очень важно высыпаться.