

- Ограничить потребление жидкости **до шести стаканов в сутки.**

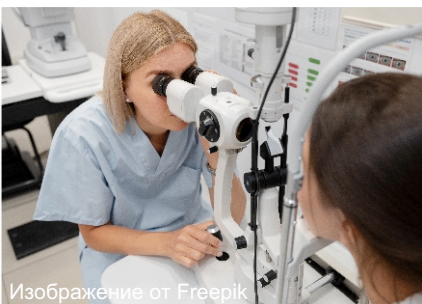
- Придерживаться молочно-растительной диеты.

- **Алкоголь и курение запрещается.**

- Вредно пребывание в темных и затемненных помещениях, так как при этом расширяется зрачок и может повышаться внутриглазное давление. Поэтому **не следует увлекаться кино, компьютером и телевизором.**

- Чтение и ручная работа на близком расстоянии от глаз **полезны**, так как при этом суживается зрачок, что способствует понижению внутриглазного давления.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЧАСТОТА ОБСЛЕДОВАНИЯ:



- ➡ в возрасте 35-39 лет – каждые 2-4 года;

- ➡ в возрасте 40-54 лет – каждые 1-3 года;

- ➡ в возрасте 55-64 лет – каждые 1-2 года;

- ➡ в возрасте 65 лет и старше – каждые 6-12 месяцев.

Потерянное в результате глаукомы зрение восстановить невозможно, поэтому важное значение приобретают **ранняя диагностика и правильное лечение.**

НА РАННИХ СТАДИЯХ

С ПОМОЩЬЮ ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ

ГЛАУКОМУ МОЖНО БЫСТРО СТАБИЛИЗИРОВАТЬ

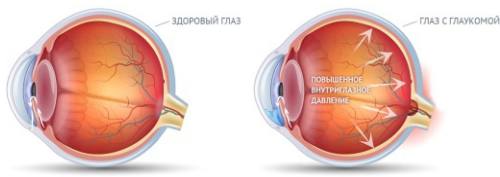
И МАКСИМАЛЬНО СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ!

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ ПРИ ГЛАУКОМЕ

(рекомендации больным глаукомой)



Глаукома – это заболевание глаз, которое ведет к прогрессирующему поражению зрительного нерва. Зрительный нерв играет основную роль в процессе передачи информации от глаз

к мозгу, поэтому глаукома может привести к постепенной и необратимой потере зрения, а в итоге – к слепоте.

ФАКТОРЫ РИСКА

Точная причина возникновения глаукомы пока не известна. Существуют определенные факторы, которые могут повышать риск заболевания.

⚠ **Высокое внутриглазное давление.** Высокое давление внутри глаза повреждает зрительный нерв. Повреждение зрительного нерва ведет к медленному ухудшению зрения.

⚠ **Возраст.** Риск возникновения глаукомы повышается с возрастом. Поэтому регулярное обследование глаз необходимо людям **старше 40 лет**, особенно тем, у кого есть дополнительные факторы риска глаукомы. Во время визита к врачу необходимо измерить внутриглазное давление, осмотреть поверхность глаза и глазное дно, исследовать поля зрения.

⚠ У людей **в возрасте 60 лет** и старше риск развития глаукомы в 6 раз выше.

⚠ **Семейная история.** Наличие глаукомы у ближайших родственников увеличивает риск ее развития.

⚠ **Расовая и этническая принадлежность.** Лица восточноазиатского, африканского и латиноамериканского происхождения имеют повышенный риск глаукомы.

⚠ **Сопутствующие заболевания.** Болезни сердца, диабет и высокое артериальное давление могут увеличить риск развития глаукомы.

⚠ **Травмы глаза.** Тяжелая травма, например, удар в глаз, может привести к проблемам с хрусталиком глаза или к нарушению оттока внутриглазной жидкости, что приводит к быстрому или постепенному повышению внутриглазного давления.

⚠ **Использование гормональных препаратов (стероидов).** Длительное применение оральных стероидов или лечение преднизолоном повышает риск развития глаукомы.

⚠ **Близорукость высокой степени.**

Как меняется зрение при глаукоме:

1. Потеря бокового зрения, начальная стадия глаукомы почти незаметна, симптомов нет.

2. Заметная потеря зрения, возможно в форме тоннельного зрения.

3. Продолжающаяся потеря зрения, возможно появление темных пятен перед глазами.

ЛЕЧЕНИЕ

Главная цель лечения глаукомы – **снижение внутриглазного давления.**

Глаукому начинают лечить с помощью глазных капель, понижающих внутриглазное давление. Кроме того, больному прописывают лекарства, улучшающие кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Лекарство от глаукомы **может назначить только врач** в зависимости от формы и причины развития болезни. Самолечение недопустимо, оно может привести к безвозвратной потере зрения.

Если лекарства не помогают, пациенту **могут назначить антиглаукомную операцию.** Операции бывают разными: одни делаются лазером, другие связаны с вскрытием глазного яблока. Цель большинства антиглаукомных операций – **увеличить скорость оттока водянистой влаги из глаза**, лишь незначительное число операций направлено на снижение влагообразования.

Полностью излечить глаукому практически невозможно, поскольку она имеет хроническое течение. **Однако при своевременном начатом правильном и систематическом лечении развитие болезни можно приостановить, сохранив хорошее зрение.**

РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ ГЛАУКОМОЙ

- Прежде всего, необходимо стараться избегать всякого рода волнений, **не переутомляться.**

- Сон должен быть **не менее 8 часов** в сутки.

- Надо **избегать таких положений тела, при которых происходит прилив крови к голове** (натирать и мыть полы, работать нагнувшись, мыться в горячей бане, переносить тяжести).