

Всемирный день борьбы с глаукомой отмечается ежегодно 6 марта с 2008 года по инициативе Всемирной ассоциации обществ по борьбе с глаукомой и Всемирной ассоциации пациентов, страдающих глаукомой.

Глаукома - заболевание, характеризующиеся повышением внутриглазного давления, с последующим развитием типичных дефектов зрения и атрофией зрительного нерва. Без лечения процесс может вызвать необратимую слепоту. В большинстве случаев патология развивается у людей после 40 лет. Вероятность отклонения втрое выше у женщин, чем у мужчин.

СИМПТОМЫ



БОЛЬ В ГЛАЗУ



**ВЫПАДЕНИЕ ПОЛЕЙ
ЗРЕНИЯ**



**ПОЯВЛЕНИЕ РАДУЖНЫХ
КОЛЕЦ ПРИ ВЗГЛЯДЕ
НА ЯРКИЙ СВЕТ**



БОЛЬ В ЗАТЫЛКЕ



ТОШНОТА, РВОТА

Регулярное посещение офтальмолога и внимание к собственному здоровью помогут предотвратить развитие глаукомы или замедлить ее прогрессирование.

В связи с этим следует проверять состояние глаз:

- до 40 лет — каждые 2-4 года
- в возрастной группе от 40 до 54 лет — каждые 1-3 года
- в возрастной группе от 55 до 64 лет — каждые 1-2 года
- после 65 лет — каждые 6-12 месяцев.

Первые признаки начала развития глаукомы

- прогрессирующее ухудшение зрения, требующее частой смены очков

- появление радужных кругов при взгляде на яркий источник света, не исчезающих при усиленном моргании и протирании глаз
- ощущение боли или давления в области глазницы и надбровных дуг, особенно по утрам
- затуманивание зрения, появление участков нечёткого изображения в поле зрения снижение границ периферического (бокового) зрения, особенно со стороны внутреннего угла глаза
 - появление «сетки» перед глазами
- затруднённая работа на близком расстоянии (например, чтения)
 - сложность ориентации в темноте
- покраснение глаз и ухудшение зрения после физических нагрузок
 - головные боли в височных областях.

Факторы риска развития глаукомы

- возраст (глаукома обычно развивается у людей после 40 лет)
- наследственная предрасположенность
- близорукость и дальнозоркость более 4 диоптрий
- ранее перенесённые заболевания глаз
 - травмы и операции глаз
 - сахарный диабет
- воспалительные заболевания
 - гипертоническая болезнь
- длительное применение стероидных препаратов в виде глазных капель, ингаляций или таблеток
 - болезнь может развиваться как осложнение катаракты.

Течение глаукомы во многом зависит от образа жизни. Нужно избегать физических и нервных нагрузок. Перегрузкой может стать даже прополка грядок с опущенной головой. Нельзя также сидеть с низко опущенной головой и при плохом освещении во время чтения, письма, вязания и т.п. Необходимо ограничить период работы за компьютером до трех часов в сутки. При более длительном периоде работы устраивать через каждый час небольшие перерывы по 10-15 минут. Необходимо отказаться от употребления алкоголя и табака. Питаться нужно рационально, в соответствии с возрастом. Больше потреблять в

пищу фруктов и овощей, рыбы. Ограничивать потребление животных жиров, сахара. Уменьшить суточное потребление воды. Избыток воды при наличии глаукомы приводит к нарушению регулирования оттока внутриглазной жидкости и наносит зрению существенный вред. Нельзя посещать бани и сауны при наличии глаукомы. Необходимо беречь зрение от ярких вспышек фотоаппарата, фейерверка и перепадов света (просмотр фильма в кинотеатрах). На ярком солнце находиться только в солнцезащитных очках. Сон должен быть здоровым, крепким и длиться не меньше восьми часов. Очень важно обязательное выполнение рекомендаций врача.