ПРОФИЛАКТИКА ГЛАУКОМЫ

Среди всех офтальмологических заболеваний глаукома считается одним из самых опасных. В нашей поликлинике на учете стоят несколько тысяч пациентов, страдающих этим заболеванием и тех, кто входит в группу риска.

О том, что такое глаукома, и о мерах ее профилактики рассказывает зав. отделением офтальмологии (врач-офтальмолог)_____

Эта патология приводит к разрушению клеток сетчатой оболочки глаза, атрофии зрительного нерва и безвозвратной утрате зрения. Профилактика глаукомы позволяет свести к минимуму негативные факторы, способствующие развитию заболевания, и надолго сохранить хорошее зрение.

Заболевание связано с устойчивым или периодическим повышением внутриглазного давления (ВГД). В результате в тканях глаза ухудшается кровообращение, нервные волокна сдавливаются и перестают нормально функционировать.

Вот почему людям среднего возраста и старше ежегодно нужно проходить профилактический медицинский осмотр у офтальмолога, серьезно относиться к здоровью глаз и следовать несложным советам в целях предупреждения глаукомы.

В норме внутриглазное давление составляет 18-22 мм рт. ст. Превышение этого показателя считается предпосылкой к поражению глаукомой.

Выделяют две основные формы глаукомы - открытоугольную и закрытоугольную.

Основные симптомы открытоугольной глаукомы:

- постепенное сужение поля зрения;
- периодическое появление радужных кругов при концентрации взгляда на источнике света;
- ухудшение четкости зрительного восприятия;
- туман перед глазами.

Чаще всего этот вид глаукомы протекает бессимптомно, и прогрессирование растягивается на несколько лет.

Основные симптомы закрытоугольной глаукомы:

- острая боль в глазу;
- головная боль в той же части головы;
- резкая утрата зрения, вплоть до слепоты; “затуманивание”;
- покраснение и отечность органа зрения;
- зрачок расширяется и перестает реагировать на свет;
- наблюдаются радужные ореолы от источника света.

ВАЖНО! Острый приступ глаукомы считается неотложным состоянием и требует оказания срочной медицинской помощи.

Факторы риска глаукомы:

- возраст старше 42 лет;
- генетическая предрасположенность;
- миопия (близорукость);
- дальнозоркость;
- увеличение зрачка;
- диабет;
- патология нервной системы;
- проблемы сердечно-сосудистой системы;
- наличие шейного остеохондроза;
- болезни желудочно-кишечной системы;
- эндокринные болезни;
- атеросклероз;
- люди с вредными привычками;
- работа в ночную смену.

Как предотвратить глаукому

- Нельзя перенапрягаться. Ограничению подлежат как физические и психоэмоциональные нагрузки.
- Не держать голову наклоненной. Пациентам с глаукомой вредно заниматься деятельностью, которая требует длительного наклона головы вперед. Это касается рисования, черчения, вязания, вышивания и подобных занятий.

Необходимо сохранять ровное положение головы при работе за компьютером, просмотре телевизионных программ, чтении.

- Настроить правильное освещение. Людям с глаукомой опасно работать при плохом освещении. Важно сделать его оптимально ярким, чтобы не давать глазам перенапрягаться.
- Отказаться от вредных привычек. Курение крайне негативно влияет на кровоснабжение не только органов зрения. Нарушается транспортировка кислорода и полезных веществ ко всем элементам глазного яблока.
- Не носить одежду, которая нарушает кровообращение в шее и голове.
- Не допускать зрительной усталости. Во время работы за компьютером, чтения и просмотра фильмов важно делать перерывы. Рекомендуется каждый час выделять 10-15 минут для отдыха. В это время нужно действительно отдыхать, а не менять одну напряженную деятельность на другую.
- Правильно питаться. Для профилактики глаукомы нужно включить в рацион сырые овощи, рыбу, фрукты, при этом сократив количество животных жиров и сахара.
- Потреблять умеренное количество воды. Ограничивать суточную норму воды или другой жидкости не стоит, если для этого нет предписаний врача. Отказываться от кофе или чая при глаукоме не всегда нужно, однако не стоит выпивать за раз больше одной чашки любой жидкости. Для подстраховки можно проверить реакцию на кофе: измерить давление до и после.
- Полноценно отдыхать, хорошо высыпаться. Отдых является важной мерой профилактики многих заболеваний. Восьмичасового сна с 10-12 часов вечера считается достаточно. Желательно не засиживаться допоздна, гулять вечером на свежем воздухе. Необходимо спать на высоких подушках. После пробуждения рекомендуется делать разминку прямо в кровати.
- Не отказываться от медикаментозного лечения.
- Избегать резкой смены освещения. Резкая смена интенсивности освещения является сильной нагрузкой на глаза, поэтому до похода в кинотеатр нужно использовать капли, препятствующие расширению зрачка.

- Постоянно контролировать свое состояние. Даже при стабильном внутриглазном давлении нужно посещать врача минимум четыре раза в год.

Профилактическая гимнастика для глаз

- **Упражнение 1.** При напряжении мышц глаз. Выбирается любой объект, расположенный на далеком расстоянии. Посмотреть на него несколько секунд. Вытянуть руку и сосредоточить внимание на кончике указательного пальца. Выполнить 1 раз.
- **Упражнение 2.** Очистка склер. Присесть, спину удерживать ровно. На несколько мгновений изо всех сил зажмурить глаза и открыть. Выполнять 5-6 раз.
- **Упражнение 3.** Улучшение глазного кровообращения. Сесть на стул. Прикрыть глаза и помассировать их кончиками пальцев в обе стороны поочередно в течение 1 минуты. Ладонями закрыть веки и совершить глазами несколько круговых движений. Во время упражнения активно подвигать ими по диагонали, вверх-вниз, вправо-влево. Для профилактики глаукомы хорошо помогают кровообращению массаж шеи, а также вращательные движения и повороты головы.
- **Упражнение 4.** Удерживать взгляд на близкорасположенных объектах. Расслабиться и посмотреть вдаль. Затем глянуть на кончик носа и задержать взор на 5-6 секунд. Повторять упражнение не меньше 10–12 раз.
- **Упражнение 5.** Для работы вестибулярного аппарата и профилактики зрения:

    1. Голову зафиксировать прямо, попеременно поднимать глаза наверх и опускать. Упражнение повторить не меньше 10 раз.
    2. Посмотреть налево, задержать взгляд, переместить направо. Упражнение выполнить 10 раз.
    3. Вообразить перед глазами циферблат. Глазами пройти его по часовой стрелке, задерживаясь на каждой цифре. Повторить в другом направлении. Упражнение выполнить 3-4 раза.

4. Представить символ бесконечности. Нарисовать его контур, перемещая глаза сначала в одном направлении, затем в другом. Упражнение повторить по 5 раз в обе стороны.
5. Глазами нарисовать цифру 8 сначала в одном, далее – в другом направлении. Упражнение выполнить в каждую сторону несколько раз.