

ГЛАУКОМА: КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?



Глаукома – это хроническое заболевание глаз, приводящее к поражению зрительного нерва и необратимой потере зрения. Самое опасное в глаукоме то, что протекает она постепенно, и в большинстве случаев больные обращаются к врачу на поздней стадии болезни.

Выделяют первичную и вторичную глаукому. Первичная связана с нарушением процессов регуляции внутриглазного давления и оттока внутриглазной жидкости. Вторичная глаукома развивается как осложнение ряда

заболеваний глаз (иридоциклит, внутриглазная опухоль и др.) Иногда встречается врожденная форма глаукомы, или гидрофтальм.

Признаками глаукомы наиболее часто являются: повышение внутриглазного давления, снижение зрительной функции, и в первую очередь сужение поля зрения, изменения зрительного нерва. Глаукома также может сопровождаться периодически возникающей болью в области глаза, затуманиванием зрения, появлением радужных кругов вокруг источника света. в запущенной стадии глаукомы отмечается полная потеря зрения при сохранении прозрачности оптических сред глаза.

ГЛАУКОМА – БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Глаукома - заболевание, характерное для пожилых людей. До 35-40 лет глаукома встречается сравнительно редко. Но в преклонном возрасте, чтобы избежать потери зрения из-за глаукомы, человеку необходимо очень внимательно отнестись к этому вопросу. После 40 лет необходимо систематически (не реже одного раза в год) посещать глазного врача. А уж при появлении симптомов глаукомы – более или чувства давления в глазу, головных болей, периодическом затуманивании зрения и появлении радужных кругов при взгляде на источник света – срочно обратитесь к врачу!

- Радужные круги обнаруживаются больными в большинстве случаев начинающейся глаукомы. Это проявление определенной формы болезни – так называемой закрытоугольной. Появление радужных кругов связывается с отеком роговицы, вызванным повышением внутриглазного давления.

- Головные боли при глаукоме могут напоминать приступы мигрени. Однако нередко эти боли не являются следствием глаукомы.

- Ранний симптом заболевания – беспричинное слезотечение. Кажущееся увлажнение глаза проявляется тем, что глаз как бы наполняется слезой, но при утирании платком никакой слезы больные не обнаруживают.

Подобные признаки не всегда строго характерны для глаукомы, а при некоторых формах болезни могут вообще отсутствовать (в том числе повышение внутриглазного давления). Поэтому лишь систематическое посещение специалиста может, более или менее, гарантировать вам своевременное обнаружение болезни.

К факторам риска развития глаукомы кроме возраста также относятся:

- курение – один из наиболее значимых факторов риска;
- наследственная предрасположенность;

- поражение сосудов атеросклерозом;
- близорукость;
- низкая физическая активность.

ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТА

Лечение глаукомы обычно начинается с медикаментозной терапии. Может быть использовано лечение лазером, а в случае необходимости – проводится оперативное лечение. Очень важно правильно закапывать глазные капли. Дело в том, что человеческий глаз удерживает примерно 10 микролитров (около 0,05 ч. ложки) жидкости. Фирменные капельницы образуют капли объемом от 25 до 56 микролитров. Это означает, что глаз удержит примерно половину жидкости содержащейся в самой маленькой глазной капле. Поэтому многие люди закапывают излишек лекарств. Он уходит в нос и через его слизистую оболочку всасывается в организм, причем прямо в кровь. По силе воздействия такой путь близок к внутривенному уколу, и его эффект сильнее, чем при глотании таблеток, которые, прежде чем начнут действовать, проделываются долгий путь в организме.

Чтобы исключить или хотя бы уменьшить нежелательные побочные действия глазных капель, нужно правильно закапывать их.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

- Мягко оттяните нижнее веко, образуя из него маленький карманчик.
- Запрокиньте голову назад.
- Введите каплю в карманчик, закройте глаз и мягко надавите средним пальцем на внутренний угол глаза. Таким способом вы закупориваете носовой слезный канал и удерживаете лекарство в глазу. Держите палец в таком положении 3-5 минут. Это поможет исключить побочные действия и увеличит эффективность лекарства.
- Снимите палец, выпрямите голову и вытрите лишнее лекарство вокруг глаза.
- Повторите те же действия для другого глаза, если это необходимо.

Для глаукомных больных лекарства составляют часть жизни. Всегда принимайте их своевременно, так как Вам прописал врач: один или два раза в день. Если же вы пропустили один прием, в следующий раз не надо удваивать дозу, очень опасен для глаз вынужденный перерыв в приеме лекарств. Поэтому надо всегда иметь запасной пузырек с каплями и примерно месячный запас таблеток, обновляя их в процессе приема.

Никогда не принимайте просроченных лекарств, без колебаний выбрасывайте их. Так же поступайте, если забыли срок годности или не уверены в нем. Просроченные лекарства могли не только потерять свое лечебное воздействие, но и стать токсичными.

Для больных глаукомой без выраженных нарушений зрительной функции (выпадение полей зрения, мешающих вождению автомобиля) образ жизни не отличается от образа жизни остальных людей.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Глаукома – коварный недуг. Считать себя полностью застрахованным от нее может Никто. Но мы, по крайней мере, в состоянии свести к минимуму риск возникновения заболевания. И в этом нам могут поспособствовать следующие рекомендации:

- После того как вам исполнится 40 лет раз в год измеряйте внутриглазное давление и проводите осмотр глазного дна у врача, особенно если у вас в семье были случаи глаукомы. Сохранить зрение при глаукоме можно, если начать лечение в ранней стадии.
- Узнайте, не было ли случаев заболевания глаукомой у ваших родственников. Если у кого-нибудь из них есть или была болезнь, помните, что риск ее возникновения у вас значительно возрастает, а значит, и меры предосторожности должны быть усилены.
- Соблюдайте режим, сон должен быть регулярным (не менее 7-8 часов в сутки), гуляйте на свежем воздухе, соблюдайте молочно-растительную диету.

- Будьте физически активны. Умеренная физическая нагрузка способствует понижению внутриглазного давления, так как стабилизирует и стимулирует кровообращение.
- Не стоит носить тугие воротнички и пояса – это вызывает повышение внутриглазного давления.
- Давайте отдых глазам, выезжая за город, т.к. зеленый цвет лугов и лесов снижает повышенное внутриглазное давление. В солнечные дни нужно носить солнцезащитные очки с зелеными стеклами.
- Умеренно употребляйте кофе, спиртные напитки. Прием жидкости ограничьте до 4-5 стаканов в сутки.
- Чаще употребляйте продукты с мочегонным действием, например арбузы, березовый сок, петрушку, укроп, шиповник.

Мурманский областной центр
Медицинской профилактики
Зав. метод. кабинетом Т.А. Мартынова.