

ГЛАУКОМА .ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Врач-Офтальмолог КДЦ АО «АК «ЖДЯ» Кривоносова О.В.

ГЛАУКОМА– ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОБЛЕМ

Глаукома, несмотря на колоссальный технический прорыв, остается неизлечимым заболеванием. Нельзя полностью излечить, но можно предупредить!

- 6 марта во всем мире отмечается «Всемирный день борьбы с глаукомой». Этот день начали отмечать с 2008 года по инициативе Всемирной ассоциации обществ глаукомы - WGA и Всемирной ассоциации пациентов с глаукомой - WGRA.

- Одна из ключевых задач Всемирного дня борьбы с глаукомой – повышение информированности населения о проблеме, потому что, несмотря на распространенность заболевания, лишь небольшая часть россиян знакома с симптоматикой болезни и вовремя обращается за медицинской помощью.

ПО ДАННЫМ ВОЗ В МИРЕ БОЛЕЕ
100 МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ
СТРАДАЮТ ОТ ЭТОГО
ЗАБОЛЕВАНИЯ



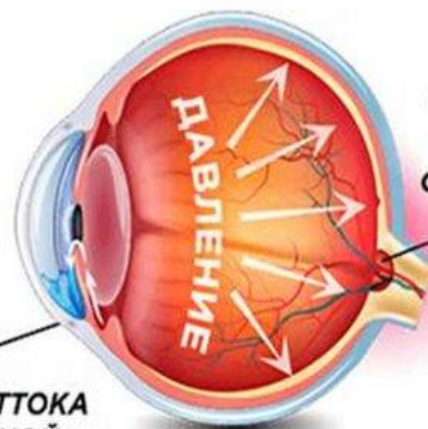
ГЛАУКОМА – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ, ПРИ КОТОРОМ ПОВЫШЕННОЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ ПРИВОДИТ К ПОРАЖЕНИЮ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА.

Патологические процессы

ЗДОРОВЫЙ ГЛАЗ



ГЛАУКОМА



**ЗРИТЕЛЬНЫЙ НЕРВ
ИСПЫТЫВАЕТ
СИЛЬНУЮ НАГРУЗКУ**

**НАРУШЕНИЕ ОТТОКА
ВНУТРИГЛАЗНОЙ
ЖИДКОСТИ**

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ГЛАУКОМЫ

К основным симптомам глаукомы относятся:

- затуманивание зрения
- сужение поля зрения
- появление «сетки» перед глазами
- ухудшение зрения в сумерках и появление радужных кругов при взгляде на источник света(например лампочку)
- чувство дискомфорта в глазу (ощущение тяжести и напряжения).



Точные причины глаукомы не установлены, поэтому заболевание принято рассматривать как многофакторное. Некоторые факторы, повышающие риск:

- возраст более 40 лет – чем старше человек, тем риск выше;
- наследственность (наличие глаукомы у ближайших родственников);
- механические повреждения глаз, в том числе при хирургических вмешательствах;
- наличие сахарного диабета;
- наличие сопутствующих заболеваний сердечнососудистой системы (атеросклероз, артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень и т. д.);
- наличие близорукости;
- наличие ранней старческой дальнозоркости;
- длительное применение стероидов;
- индивидуальные особенности анатомии дренажной системы глаза.

Как предотвратить глаукому



НЕЛЬЗЯ ПЕРЕНАПРЯГАТЬСЯ. ОГРАНИЧЕНИЮ ПОДЛЕЖАТ КАК ФИЗИЧЕСКИЕ ТАК И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ.

НАСТРОИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ. ВАЖНО СДЕЛАТЬ ЕГО ОПТИМАЛЬНО ЯРКИМ, ЧТОБЫ НЕ ДАВАТЬ ГЛАЗАМ ПЕРЕНАПРЯГАТЬСЯ.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

НЕ НОСИТЬ ОДЕЖДУ, КОТОРАЯ НАРУШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В ШЕЕ И ГОЛОВЕ.

Как предотвратить глаукому



НЕ ДОПУСКАТЬ ЗРИТЕЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ. ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ. 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.

ПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ.

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.

Рекомендуемая частота профилактических осмотров у офтальмолога зависит от возраста и состояния здоровья:

Людям младше 40 лет без проблем со зрением — раз в 2 года.

В возрасте от 40 до 65 лет — раз в год, так как с возрастом риск глазных заболеваний увеличивается.

После 65 лет — каждые 6 месяцев, даже если зрение кажется нормальным.

При наличии хронических заболеваний (диабет, гипертония) — раз в полгода независимо от возраста.

При ношении контактных линз — ежегодно, даже если зрение не ухудшилось.

**ГЛАЗА ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ОРГАН
ЧЕЛОВЕКА. ИМЕННО ГЛАЗА ДАЮТ НАМ
ВОЗМОЖНОСТЬ УВИДЕТЬ МИР ВО ВСЕХ
КРАСКАХ И МЫ ДОЛЖНЫ БЕРЕЧЬ СВОИ
ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ !**