

***Глаукома**– хроническое прогрессирующее заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления, поражением зрительного нерва и необратимым снижением зрения вплоть до слепоты. В России 1 миллион 200 тысяч человек страдают глаукомой. Среди них 150 тысяч инвалидов по зрению, из которых 66 тысяч слепы от глаукомы на оба глаза. Каждый год глаукомой болеет около 60 тысяч человек.*

Факторы риска развития глаукомы:

- возраст старше 40 лет. Глаукома считается заболеванием пожилых. Чем старше возраст, тем выше риск;
- генетическая предрасположенность (риск заболеть глаукомой возрастает, если у ближайших родственников была глаукома);
- сопутствующие заболевания сердечно-сосудистой системы;
- длительный прием стероидов (гормональных препаратов);
- близорукость.

Как проявляется глаукома?

Если вы длительное время не посещали врача-офтальмолога, то срочно идите к нему при таких симптомах:

- частые боли в висках и надбровной зоне;
- глаза быстро утомляются, раздражаются и краснеют;
- ухудшилось зрение в сумерках;
- поле зрения заметно сузилось;
- беспокоит пелена перед глазами, так называемое туманное зрение (особенно в утренние часы, которые считаются традиционными для повышения внутриглазного давления);
- при взгляде на источник света появляются радужные круги;
- перед глазами «мушки», «снег»;
- глаза как бы распирает изнутри;
- внезапное головокружение.

Глаукома имеет две основные формы – открытоугольная (90%) и закрытоугольная (10%). Закрытоугольная форма – это анатомическая глаукома, когда внутриглазная жидкость скапливается внутри глаза из-за нарушения оттока. Она характеризуется острыми приступами, сильными болевыми ощущениями. В то время как первичная открытоугольная форма коварна тем, что годами может протекать

бессимптомно, постепенно, без снижения зрения. И только в развитой стадии болезни наблюдается сужение полей зрения.

Для профилактики глаукомы и выявления ее на ранних стадиях очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры у офтальмолога.

В возрасте 20-40 лет рекомендуется измерять внутриглазное давление не реже 1 раза в 3 года; в 40-60 лет — 1 раз в два года; после 60 лет — ежегодно.

Стандартный осмотр офтальмолога в поликлинике включает в себя:

- определение остроты зрения,
- исследование полей зрения,
- осмотр глазного дна,
- измерение внутриглазного давления.

Глаукома — болезнь неизлечимая и требует пожизненного лечения, применения лекарственных средств на протяжении всей жизни. Существуют три способа лечения глаукомы — *медикаментозный, хирургический и с помощью лазера*. Все эти способы направлены на снижение внутриглазного давления. Развитие глаукомы на стадии выявления болезни можно только затормозить, но вылечить совсем нельзя. Пациент с глаукомой должен неукоснительно соблюдать все рекомендации врача и капать капли постоянно. При отсутствии лечения глаукома будет быстро прогрессировать и приведет к полной слепоте. Больной глаукомой может вести привычный образ жизни, регулярно наблюдаясь у врача и выполняя все его предписания. При этом больному ***стоит избегать***:

- значительных физических и нервных перегрузок;
- стараться не работать вниз головой, в частности на дачных грядках;
- нельзя смотреть телевизор в полной темноте;
- не стоит сидеть с сильно склоненной головой, при плохом освещении, когда читаете, пишите, вяжете;

— старайтесь рационально питаться согласно возрасту и состоянию здоровья.

Для глаз полезно поддерживать в норме уровень витаминов А, Е и С, обладающих антиоксидантными свойствами. Витамина А много в моркови, свекле, картофеле. Витамин Е — это растительные масла (оливковое, подсолнечное и др.), зелень, морская рыба и др. Витамином С богаты любая капуста, свекла, клубника, шпинат, голубика и черника. Также следует увеличить в рационе долю продуктов с витаминами группы В — это орехи, проросшие злаки, молочные продукты и др.

— При зрительной работе делайте каждый час десятиминутный перерыв.

— Если вы курите, то бросьте эту вредную привычку.

— Нормально высыпайтесь.

Эти же советы стоит выполнять и в качестве **профилактики**. Будьте здоровы!

