

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЛАУКОМОЙ 2024



6 МАРТА

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ
С ГЛАУКОМОЙ

Глаукома – одна из современных социально значимых проблем

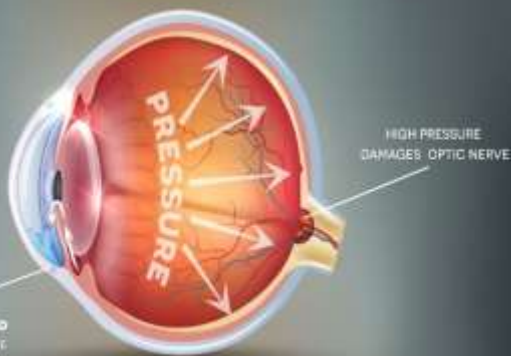
- * Глаукома, несмотря на колоссальный технический прорыв, остается неизлечимым заболеванием. Нельзя полностью излечить, но можно предупредить!
- * 6 марта во всем мире отмечается «Всемирный день борьбы с глаукомой». Этот день начали отмечать с 2008 года по инициативе Всемирной ассоциации обществ глаукомы - 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.



- * В России официально зарегистрированных больных с глаукомой около 1 млн 300 тысяч человек (на 2019 год).
- * По данным ВОЗ в мире более 100 миллионов людей страдают от этого заболевания.

Глаукома – это

ГЛАУКОМА



- * Глаукома – это заболевание глаз, которое характеризуется повышением внутриглазного давления.
- * Начало недуга протекает бессимптомно, однако если лечение этого коварного заболевания не проводится, то постепенно сужается поле зрения – пациент перестать замечать расположенные сбоку объекты.
- * Дальнейшее отсутствие лечения приводит к прогрессирующему снижению зрения. Причем со временем возможна потеря центрального зрения вплоть до полной слепоты. К сожалению, зрение, утраченное вследствие глаукомы, не подлежит восстановлению

Причины возникновения глаукомы

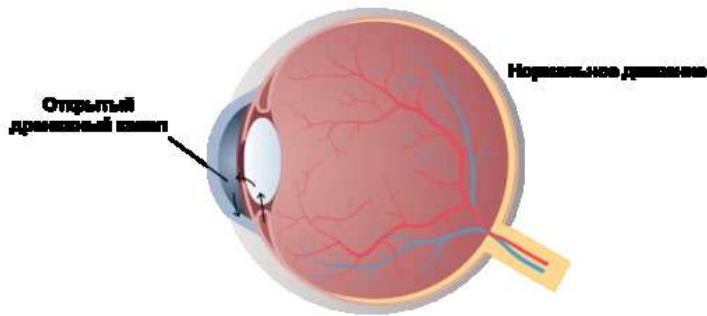
Установлен ряд факторов, повышающих вероятность развития глаукомы:

- * возраст более 40 лет
- * наличие глаукомы у ближайших родственников
- * наличие сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца)
- * близорукость
- * сахарный диабет
- * заболевания центральной нервной системы
- * длительное применение стероидных гормонов
- * Если вам более 40 лет и вы обнаружили у себя какой-либо из перечисленных выше факторов риска, обратитесь к офтальмологу для того чтобы исключить наличие у вас бессимптомной глаукомы.

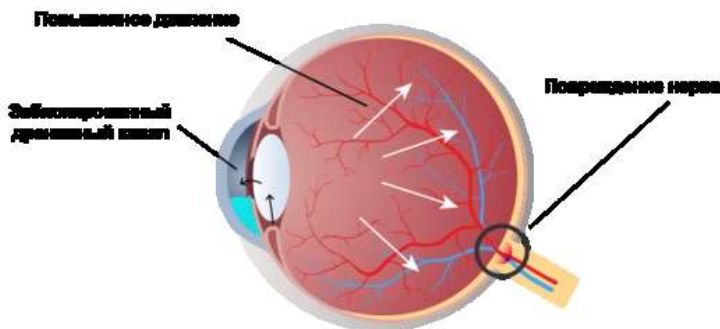


Патогенез глаукомы

Здоровый глаз



Глаукома



патогенез глаукомы включает два основных аспекта: гидродинамический и метаболический.

- * Первый из них начинается с ухудшения оттока водянистой влаги из глаза и повышения ВГД.
- * Подъем уровня ВГД приводит к снижению перфузионного внутриглазного артериального давления и ухудшению гемоциркуляции глаза.

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).



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.

Как предотвратить глаукому



- * 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.
- * Не отказываться от медикаментозного лечения.

Как предотвратить глаукому



Не отказываться от медикаментозного лечения.

*Избегать резкой смены освещения. В особенности это касается людей с закрытоугольной глаукомой. 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. Эти меры помогут избежать глаукомы и других заболеваний зрительной системы.

* Осуществлять профилактику рекомендуется не только людям с предрасположенностью, глаукома может проявиться даже у здорового человека.

Как предотвратить глаукому

- ❖ При длительной и напряженной работе, которая связана с повышенным зрительным вниманием, необходимо делать периодические перерывы, для снятия нагрузки с глаз. Особенно вредна для зрения долгая работа за компьютером.
- ❖ Работа за мерцающим монитором не только утомляет глаза, так же происходит снижение кровообращения и как следствие, кислородное голодание глаз.
- ❖ Поэтому каждые 50–60 минут устраивайте 10 — минутный перерыв, а каждые 2–3 часа делайте зарядку для глаз



Профилактика для очищения склеры.

Сядьте на стул. Спина прямая, лицо смотрит вперед. На 3–5 секунд сильно зажмурьтесь, после откройте глаза на 3–4 секунды. Выполнить 5–7 раз.

Упражнение снимает напряжение глазных мышц.

Встаньте прямо. На 3–4 секунды зафиксируйте свой взгляд, на объекте находящийся вдали. Вытяните руку вперед на уровне переносицы и переведите взгляд на кончик среднего пальца. Задержите внимание на руке в течение 4–5 секунд. Выполнить 10 раз.

Профилактика для улучшения кровообращения.

Сядьте на стул, закройте веки. С помощью пальцев выполните массирующие движения вокруг глаз от переносицы к наружному краю века и обратно к переносице. Продолжительность массажа 1 минута.

Упражнение понижает внутриглазное давление, укрепляет мышцы.

Встаньте прямо, голову держите неподвижной. Отведите в сторону правую руку в полусогнутом положении. Медленно перемещайте палец, слева направо провожая его взглядом. Повторите в обратную сторону. Выполнить по 10 раз.

Тренировка способности задерживать внимание на вещах, расположенных вблизи.

Сидя на стуле, устремите взгляд вдаль. На 4–5 секунд переместите взгляд на кончик носа. Выполнить 10 раз.

Теперь, когда вы закончили комплекс немного посидите, закрыв глаза.

Не торопясь, начните медленно открывать и закрывать веки.

Потрите свои ладони, друг о друга, разогревая их. Теплыми ладонями, сложенными лодочкой накройте открытые глаза. Через 10–15 секунд закройте глаза и посидите так ещё 10 секунд.