

Всемирный день борьбы с глаукомой 2026

Ежегодно 6 марта проходит Всемирный день борьбы с глаукомой. Праздник был учрежден по инициативе Всемирных ассоциаций WGA и WGRA в 2008 году. Тем самым организации решили привлечь внимание к недугу, от которого с каждым годом страдает всё большее количество людей.

Подробнее о заболевании. Мало кто знает, что глаукома признана одной из ключевых причин возникновения слепоты. На планете от нее уже пострадали более 100 миллионов жителей и с каждым годом их число возрастает. По статистике, одна пятая людей теряет зрение именно из-за этого недуга.

Глаукому может вызывать катаракта, не вылеченная вовремя, внутричерепное давление, генетическая предрасположенность, травмы глаз, прием стероидов и другие факторы.

В группе риска находятся люди старше 40 лет, страдающие от повышения давления внутри глазного яблока время от времени или постоянно. Особенно женщины. Именно давление способствует потере осязания, ухудшению остроты, атрофии нервов и другим причинам. Также, доказано, что эскимосов в 20 раз чаще поражает заболевание. Подвержены закрытоугольной форме заболевания люди, проживающие в Азии, из-за наименьшего размера передней камеры глаза. Диагностика заболевания проводится офтальмологами на приеме при стандартной процедуре проверки зрения. Тесты должны включать измерение внутриглазного давления и проверку глазного дна, гониоскопию, осмотр нервов, проверку есть ли видимые повреждения, изменена ли форма диска, внешний вид сосудов.

Глаукома

Глаукома представляет собой медленно и незаметно прогрессирующую дегенерацию зрительного нерва, как правило, связанную с хроническим повышением внутриглазного давления.

Общие сведения

Благодаря балансу притока и оттока жидкости здоровый глаз имеет постоянное внутриглазное давление. При глаукоме циркуляция жидкости в глазу нарушается, она накапливается, и внутриглазное давление начинает расти. При этом страдает кровоснабжение и иннервация глаза. В начале человек просто начинает хуже видеть, затем нарушается периферическое зрение, ограничивается зона видимости и в итоге может наступить слепота. Причем изменения эти необратимы, поэтому так важно вовремя начать лечение глаукомы. Возможна также глаукома с практически нормальным внутриглазным давлением. Чаще всего в этих случаях давление держится в зоне верхней границы нормы, но кровообращение в зрительном нерве резко ухудшено и его функции нарушаются.

Причины глаукомы

Обычно глаукома развивается после 40 лет. К развитию глаукомы предрасполагают сахарный диабет и атеросклероз. Установлена также наследственная предрасположенность к глаукоме.

Симптомы глаукомы

К сожалению, есть опасные формы глаукомы, которые протекают практически незаметно и безболезненно. Процесс потери зрения может быть длительным и продолжаться несколько лет. И пациент замечает, что со зрением что-то не так,

когда он уже практически ослеп. Такую форму на ранних стадиях можно диагностировать только при офтальмологическом обследовании.

Другие формы обычно сопровождаются болью и явными зрительными нарушениями, такими, как периодические затуманивания зрения, появление ореолов вокруг источников света, болью в надбровной и височной области. Именно при этой форме заболевания возможен острый приступ— резкое повышение давления в глазу. Приступ может сопровождаться тошнотой и общим ухудшением состояния. Помощь в таком случае должна быть оказана в ближайшие сутки, иначе может наступить слепота.

Осложнения.

В запущенных случаях глаукома ведет к слепоте.

Виды глаукомы

Различают две основные формы глаукомы:

- открытоугольная глаукома
- закрытоугольная глаукома

Каковы способы лечения глаукомы?

Поддержание внутриглазного давления на хорошем уровне - основная цель лечения. При нормальном значении внутриглазного давления риск поражения зрительного нерва снижается, и повышается вероятность сохранения зрения.

Для каждого больного глаукомой уровень нормального давления индивидуален, зависит от стадии заболевания.

Как только установлен диагноз глаукомы, необходимо снизить внутриглазное давление любым из трех основных методов:

- **медикаментозным** (подбор медикаментов и режим закапывания индивидуален, определяется после обследования);
- **лазерным** (формирование дополнительных путей оттока внутриглазной жидкости с помощью лазера, проводится при неэффективности медикаментозной терапии);
- **хирургическим** (операция может стать спасительной в ситуации, когда другие средства уже исчерпаны; после операции пациент избавлен от необходимости использовать капли на протяжении 5-7 лет.)

Выбор тактики лечения больного зависит от типа и стадии глаукомы.

Самоконтроль при глаукоме

Борьба с глаукомой - это активный процесс не только со стороны врача, но и, что особенно важно, со стороны пациента. Это болезнь, где потеря времени может оказаться равнозначной потере зрения. И если пациент вовремя не обратился к врачу или не выполнил его предписания, может наступить слепота. Применение капель или выполнение операции при отсутствии динамического наблюдения не являются полным гарантом сохранения зрения. Задача специалиста - помочь больному овладеть методами самоконтроля, грамотно применять лекарства, узнать правила диспансерного наблюдения. Однако применить это все на практике может только сам пациент.

«Правила поведения» при глаукоме:

- Избегайте физических и нервных перегрузок. **Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать 10 кг.**

- Перегрузкой для вас может стать любая работа с наклоном головы либо длительное нахождение в темноте. При закрытоугольной форме глаукомы резкая перемена освещения затруднительна для глаз.
- Смотреть телевизор можно только при хорошем освещении и в правильной позе, чтобы голова не была ни наклонена, ни запрокинута.
- При любой напряженной зрительной работе делайте каждый час небольшие перерывы (10-15 минут).
- Питайтесь рационально соответственно возрасту.
- Жидкость, если нет для этого других показаний, можно особо не ограничивать, но нельзя сразу выпивать больше стакана.
- Если вы курильщик - бросьте курить немедленно! Никотин вреден для ваших глаз.
- Не носите тугих воротничков, галстуков - всего, что затрудняет кровообращение в области головы и шеи.
- Для вас очень важен хороший сон. **Введите в распорядок дня вечерние прогулки, делайте теплые ножные ванны.**
- Точно соблюдайте назначенный режим закапывания капель! Если вам предстоит уйти из дома надолго, не забудьте взять их с собой.
- Регулярно посещайте лечащего врача. Даже при стабилизации внутриглазного давления контрольное обследование рекомендуется каждые 3 месяца.
- **Правильное питание для больных глаукомой**

Рекомендовано:

- нежирные сорта мяса, рыбы (предпочтительно в отварном виде);
- колбасы (типа «докторской»);
- продукты из сои (заменители мяса);
- молоко и молочнокислые продукты (йогурт, простокваша, биокефир и т.д.);
- нежирный творог и сыры;
- крупы - овсяная, гречневая, пшенная;
- овощные, вегетарианские супы, нежирный мясной суп 1-2 раза в неделю;
- черный и белый хлеб, не более 200 г в день;
- овощи (капуста, огурцы, помидоры, кабачки, тыква) в умеренных количествах;
- фрукты;
- бобовые (фасоль, бобы, горох).

Желательно ограничить:

- легкоусвояемые углеводы (сахар, варенье, конфеты, мед);
- сливочное масло, сметану;
- не менее 30% всех жиров должны составлять растительные жиры;
- прием жидкости (не более 1500 мл).

Исключить:

- крепкий чай, крепкий кофе; сдобу;
- пряности;
- концентрированные мясные и рыбные бульоны;
- соленые и моченые продукты;
- мясные субпродукты (почки, печень, легкие);

- **помните, систематическое употребление алкоголя больным глаукомой категорически противопоказано!**

Что можете сделать Вы.

Чем раньше человек обращается за медицинской помощью, тем более успешным будет лечение глаукомы. Кроме того, успех лечения зависит от педантичности в исполнении рекомендаций врача. Например, если вам предстоит уйти из дома надолго, не забудьте взять с собой необходимые глазные капли.

Течение глаукомы во многом зависит от вашего образа жизни. Избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать — 10 кг. Старайтесь избегать темноты, так как в темноте глазные зрачки расширяются, что, в свою очередь, способствует повышению внутриглазного давления. В диету следует включить в основном растительные продукты, желательна ограничить употребление мяса, жирной пищи. Крепкий чай и кофе, острые приправы, пряности, соленья также не рекомендуются. А вот кисломолочные блюда, особенно свежий кефир, овощи, хлеб грубого помола, капуста, чернослив очень полезны. Объем жидкости, выпиваемой в день, не должен превышать 5-6 стаканов. Если вы курильщик, Вам следует как можно быстрее бросить курить.

Что может сделать врач

Целью лечения является снижение внутриглазного давления и приведение его к норме. Иногда этого удается добиться с помощью медикаментозного лечения, но бывают случаи, когда необходима и хирургическая операция. Если вовремя не начать лечение болезни, то может возникнуть слепота, поэтому при малейшем подозрении необходимо обращаться к врачу-офтальмологу. Все существующие методы лечения при своевременном и правильном использовании дают вполне удовлетворительные результаты и обеспечивают больным сохранение зрительных функций годами и десятилетиями, хотя и не избавляют от глаукомы.

Профилактика

После 40 лет каждому человеку необходимо проходить профилактический осмотр у врача-офтальмолога не реже 1-2 раза в год. Особенно важно это для пациентов с дальнозоркостью, наследственностью по глаукоме и после глазных операций. Пока не существует методов, способных предупредить возникновение глаукомы, но, обратившись вовремя к специалисту, можно значительно облегчить лечение болезни.

Инструктор по
гигиеническому воспитанию
Заборская В.И.