

Эти попытки только отсрочат визит к врачу на некоторое время, а время в данном случае работает против вас.

ПРОФИЛАКТИКА ГЛАУКОМЫ

Наиболее эффективным в отношении сохранения зрения является постоянное, не реже 1 раза в 3 месяца наблюдение больных глаукомой, предусматривающее контроль внутриглазного давления и зрительных функций, своевременное изменение назначений при необходимости и правильное поддерживающее лечение. Профилактические осмотры необходимы для лиц старше 40 лет и не реже одного раза в год. Для лиц у которых родственники страдают глаукомой, необходимо наблюдение с более раннего возраста (с 35 лет). Ранняя диагностика глаукомы имеет исключительно важное значение. Успех в лечении болезни во многом обусловлен сроками ее обнаружения.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ И ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Если после обследования вам посоветовали сделать операцию, лучше не откладывать ее надолго. Время в таком случае дорого. Медикаментозные средства в ряде случаев позволяют стабилизировать глаукому. Но, к большому сожалению, они далеко не всегда оказываются эффективными. Тогда без операции не обойтись. Если необходимо оперативное вмешательство, прибегают к лазерному или хирургическому лечению глаукомы. В зависимости от формы, стадии, сопутствующих заболеваний глаза вам подберут и проведут необходимое лечение.

Помните, что Ваше зрение в Ваших руках!
Соблюдайте рекомендации врача, лечитесь постоянно, ведите предписанный Вам образ жизни и наслаждайтесь радостью восприятия окружающего Вас мира.

**ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

☎ 8(423)226-38-11
📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 131

**ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-
РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР**

☎ 8(423)263-93-54
📍 г. Владивосток,
ул. Спортивная, 10

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ
ПСИХОТЕРАПИИ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

☎ 8(423)240-15-62
📍 г. Владивосток,
ул. Уборевича, 22

**АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

☎ 8(423)222-28-23
📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ»

КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 **Владивосток, ул. Светланская 131**

✉ cmpvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85

Подготовлено: врач КГБУЗ «ВКДЦ» Савельева Л.В.
Согласовано: заведующая амбулаторно –
поликлиническим офтальмологическим отделением
КГБУЗ «ВКДЦ», врач – офтальмолог Доронина Лилия
Валерьевна



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ГЛАУКОМЕ



🌐 www.vkdc.vladmedicina.ru

📌 Клинико-диагностический центр г. Владивостока

ЧТО ТАКОЕ ГЛАУКОМА?

Глаукома — одно из наиболее распространенных глазных заболеваний, которое может привести к серьезным необратимым изменениям и значительной потере зрения, вплоть до слепоты.

Единственная возможность сохранить зрение при наличии глаукомы — это как можно более раннее выявление глаукомы, регулярное наблюдение и адекватное лечение.

СИМПТОМЫ ГЛАУКОМЫ

Наиболее частыми симптомами глаукомы являются периодические затуманивания зрения (чаще по утрам), радужные круги при взгляде на источник света, боль в области глаза и соответствующей половине головы. При появлении таких признаков следует незамедлительно обратиться к офтальмологу и пройти обследование по поводу глаукомы. Однако в большинстве случаев при данном заболевании пациент долгое время может абсолютно ничего не замечать и часто глаукома выявляется при обращении к врачу совершенно по другому поводу. Предрасполагающими факторами к развитию глаукомы являются наследственная предрасположенность (наличие глаукомы у родителей), анатомические особенности глаза, наличие общих сосудистых заболеваний и др.

Иногда глаукома (закрываются) начинается с острого приступа, который сопровождается резкой болью в глазу, не снимающейся ничем и резким ухудшением зрения. В таком случае необходимо срочно обратиться к врачу для снятия острого приступа.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ГЛАУКОМУ?

Обратиться к врачу - офтальмологу в случае появления следующих жалоб: периодическое затуманивание зрения, сопровождающееся чувством дискомфорта; появление радужных кругов

при взгляде на свет; боли в глазах, головные боли
контролировать ВГД при наличии наследственной предрасположенности; близорукости, высокой дальнозоркости; сердечно - сосудистых и эндокринных заболеваний.

провести более тщательное исследование на глаукому при асимметрии в величине ВГД двух глаз более 4 мм рт. ст.;

измерить ВГД и пройти осмотр офтальмолога по достижении 40-летнего возраста.

при наличии глаукомы на одном глазу внимательно следить за состоянием парного глаза, контролировать ВГД, т. к., как было сказано ранее, глаукома - процесс чаще двусторонний и в любое время болезнь может появиться на другом глазу.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ «ГЛАУКОМА»?

Несмотря на то, что глаукома - это серьезное заболевание, которое при отсутствии лечения может привести к слепоте, пациент может вести нормальный образ жизни, практически ничем не отличающийся от образа жизни здоровых людей, при условии тщательного соблюдения назначений врача и регулярного контроля внутриглазного давления.

Питание - обычное, как у здорового человека. Кофе, чай - в течение часа после употребления кофе или чая может происходить умеренное повышение ВГД, но этот эффект настолько минимален, что нет необходимости полностью отказываться от этих напитков. Пациент с глаукомой не должен себя ограничивать в употреблении жидкости, но употреблять ее надо равномерно в течение всего дня.

Алкоголь - спиртные напитки обладают токсическим действием на нервную систему, в том числе на зрительный нерв. Не запрещается сухое вино в умеренных количествах.

Курение - многие глазные заболевания у курильщиков встречаются значительно чаще и проявляются в более раннем возрасте, чем у некурящих. Курильщики

пожилого возраста имеют более высокий риск развития повышенного внутриглазного давления по сравнению с некурящими.

Досуг и спорт - постарайтесь снизить нагрузку на глаза. Во время просмотра телепередач или чтения используйте хорошее освещение. Это поможет снизить напряжение органов зрения. Летом и зимой при ярком солнечном свете всегда надевайте солнцезащитные очки и шляпу с широкими полями. Умеренные физические нагрузки столь же важны для пациента с глаукомой, как и обязательный отдых и адекватное количество сна.

Сауна - сауну и баню можно посещать без особых ограничений при умеренном температурном режиме. Изменение уровня ВГД происходит у больных глаукомой так же, как и у здоровых людей: в сауне оно снижается, а затем восстанавливается до первоначального уровня примерно в течение часа. Однако нет доказательств, что сауна может быть при глаукоме полезной.

Чтение - можно читать при ярком свете (лампа 100 - 150 ватт под абажуром), свет должен располагаться слева. Каждый час надо делать перерыв на 10 - 15 минут.

Работа - вы можете работать столько, сколько позволяет общее состояние вашего здоровья. Нежелательны ночные дежурства, сверхурочная работа, нельзя работать в горячих цехах, с ядовитыми веществами, в условиях постоянной вибрации. Не рекомендуется долго находиться в наклонном положении или с согнутой шеей. Для работ в огороде (например, прополка) приспособьте скамейку.

Одежда - не рекомендуется носить свитера с узким горлом, тесные воротнички и галстуки - все, что может затруднять кровообращение в области шеи.

Не пытайтесь вылечить глаукому самостоятельно. Знайте! Народные средства – не лечат глаукому!