



Глаукома

- ▶ Заболевание, связанное с постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления
- ▶ Без лечения ведёт к слепоте из-за необратимого повреждения зрительного нерва





Факторы риска

- ▶ Возраст старше 40 лет
- ▶ Глаукома у ближайших родственников
- ▶ Сопутствующие заболевания (АГ, сахарный диабет и др.)
- ▶ Близорукость высокой степени (более 4 диоптрий)
- ▶ Применение некоторых групп препаратов





Обследования для диагностики глаукомы

- Измерение внутриглазного давления (тонометрия)
- Исследование полей зрения (периметрия)
- Исследование угла передней камеры глаза (гониоскопия)
- Осмотр диска зрительного нерва (офтальмоскопия)





Основные рекомендации пациентам с глаукомой

- Соблюдайте все рекомендации врача и своевременно закапывайте глазные капли.
- Ведите здоровый образ жизни.
- Откажитесь от вредных привычек.
- **Алкоголь** - снизить потребление до минимума, так как он нарушает деятельность всей сосудистой системы организма, что очень вредно!
- **Курение** - это один из наиболее важных факторов риска, угрожающих здоровью человека. Абсолютно все курильщики имеют более высокий риск развития повышенного внутриглазного давления.
- **Кофе/чай** - в течение часа после их употребления может происходить умеренное повышение ВГД, но этот эффект минимален. Но мы рекомендуем ограничить потребление крепкого кофе и чая.
- Больной глаукомой не должен ограничивать себя в употреблении жидкости, но употреблять её нужно равномерно в течение всего дня.





Основные рекомендации пациентам с глаукомой

- **Физические нагрузки** - умеренные, но регулярные. Обязательный отдых и адекватное количество сна.
- **Баня/сауна** - можно наслаждаться в полной мере, без особых опасений.
- **Чтение/компьютер** - можно читать при ярком свете, свет должен располагаться слева. Каждый час надо делать перерыв 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.
- **Работа в саду** - не рекомендуется долго находиться в наклонном положении или с согнутой шеей, для работ приспособьте скамейку.
- **Одежда** - не рекомендуется носить свитера с узким горлом, тесные воротнички и галстуки - всё, что может затруднить кровообращение в области шеи.