

## Глаукома – заболевание, характеризующееся повышением внутриглазного давления, приводящее к снижению остроты зрения, в некоторых случаях - до слепоты.



Одним из основных внешних признаков глаукомы является изменение цвета зрачка, он приобретает зеленоватый или лазурный оттенок. В связи с этим заболевание называется глаукома, что в переводе с греческого языка означает – «синее помутнение глаза», «цвет морской воды».

По данным Всемирной Организации Здравоохранения диагноз «глаукома» чаще наблюдается у людей среднего и преклонного возраста: от 40 лет - 0,1% случаев, от 60 лет – 1,5% и больше. Среди детей встречается редко – 1 случай на 10 000 человек. 14% всех слепых потеряли свое зрение из-за глаукомы.

### Факторы риска развития глаукомы

- Возраст старше 60 лет;
- Близорукость;
- Перенесенная травма глаза или операция на глазах;
- Некоторые хронические заболевания (сахарный диабет, гипотиреоз);
- Дефицит гормона эстрогена (например, после гинекологических операций по удалению яичников);
- Прием гормонов кортикостероидов (особенно в виде глазных капель) в течение длительного времени;
- Наследственность (наличие случаев заболевания в семье, особенно по материнской линии);
- Этнические причины (у лиц восточноазиатского происхождения из-за особенностей строения глаза склонность к развитию глаукомы выше в десятки раз).

### Причины глаукомы

В норме у здорового человека вырабатывается около 2 миллилитров внутриглазной жидкости. Такое же количество должно оттекает по специальной дренажной системе. Это обеспечивает постоянный уровень внутриглазного давления, равный 10-26 мм рт. ст. Нарушение равновесия между выработкой и оттоком внутриглазной жидкости становится причиной развития глаукомы. Выделяют врожденную и приобретенную глаукому. Приобретенная глаукома бывает закрытоугольная и открытоугольная.

### Признаки глаукомы

У большинства людей на начальной стадии заболевание протекает без каких-либо проявлений и жалоб, поэтому глаукому называют «тихий вор зрения».

### Открытоугольная форма

Развивается постепенно, незаметно для больного. Насторожить должны следующие признаки:

- ощущение дискомфорта, напряженности и сдавленности в глазах;
- болевые ощущение в области глазниц;
- резь в глазах;
- слезотечение;
- покраснение глаз;
- ухудшение зрения в сумерках и темноте;
- появление радужных кругов при взгляде на источник света;
- затуманивание зрения, появление «сетки» перед взором.

## Закрытоугольная форма

Основным проявлением является острый приступ: в глазу появляется резкая боль, зрение снижается до светоощущения, может быть тошнота, рвота, головная боль, общая слабость.

## Профилактика глаукомы

Течение глаукомы во многом зависит от образа жизни.

- Избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать - 10 кг. Перегрузкой может стать даже прополка грядок, если вы работаете в наклон.
- Не сидите с наклоненной головой и при плохом освещении, если вы читаете, чертите, занимаетесь рукоделием.
- Смотреть телевизор можно, но только при хорошем освещении (не в темноте, когда расширяется зрачок!) и в правильной позе, чтобы голова не была ни наклонена, ни запрокинута.
- При чтении и другой напряженной зрительной работе делайте каждый час небольшие, на 10 - 15 минут перерывы;
- Питайтесь рационально соответственно возрасту, предпочитайте овощные блюда, рыбу, сырые овощи и фрукты, ограничьте животные жиры и сахар.
- Бросьте курить немедленно! Никотин вреден для глаз.
- Обеспечьте полноценный сон, спите не меньше 6-8 часов.
- При закрытоугольной глаукоме противопоказано пребывание в темноте, употребление кофеина и кофеин - содержащих напитков, лекарственных средств, вызывающих расширение зрачка (атропина, скополамина, препаратов белладонны и др.).
- Проходить диспансеризацию и измерять внутриглазное давление, начиная с 60 лет каждые 3 года!

**Глаукома - заболевание пожизненное. Лечение должен назначить врач! Если офтальмологическое обследование проведено вовремя и заболевание обнаружено на ранней стадии, то, как правило, проведенное лечение останавливает дальнейшее развитие болезни.**