

## Профилактика глаукомы

**Глаукома** — это большая группа заболеваний, при которых повышается внутриглазное давление (постоянно или периодически). Главная опасность глаукомы заключается в поражении зрительного нерва и его атрофии, что существенно влияет на зрение и может привести к полной слепоте уже в раннем возрасте.

### Как развивается заболевание

В здоровом глазу постоянно образуется водянистая влага, которая служит для омывания структур глазного яблока. Так происходит увлажнение и питание роговицы, хрусталика и других элементов. Постоянное образование и смена этой жидкости позволяет обеспечить увлажнение глаза.

При глаукоме образуется слишком много внутриглазной жидкости, которая не успевает выводиться. В результате накопления влаги повышается внутриглазное давление. В таком состоянии усиливается воздействие на структуры глаза, но больше всего страдает зрительный нерв.

Выявить повышенное внутриглазное давление на начальном этапе можно только на приеме у офтальмолога. Современные аппараты позволяют правильно и точно оценить состояние зрительной системы и выявить нарушения.

В большинстве случаев развитие глаукомы обусловлено наследственной предрасположенностью. Развитие и прогрессирование заболевания зависит от воздействия внешних факторов. Поэтому профилактика глаукомы играет важную роль.

### В группе риска находятся:

- родственники больных глаукомой;
- пожилые люди;
- больные сахарным диабетом;
- пациенты с выраженной дальнозоркостью, катарактой;
- люди с вредными привычками;
- злоупотребляющие препаратами для расширения зрачка;
- работники ночных смен.

Человек не может изменить анатомические особенности строения глазного яблока, которые предрасполагают к развитию глаукомы, но всегда можно свести к минимуму воздействие опасных факторов.

Нередко человек замечает проблему только при переходе болезни в запущенную стадию. На этом этапе даже грамотное лечение может оказаться неэффективным. Людям старше 40 лет нужно внимательнее относиться к своему здоровью, обращать внимание на симптомы. На проблему может указывать зрительный дискомфорт, быстрая утомляемость глаз, неприятные ощущения (боли в области бровей, затуманивание, радужные круги при взгляде на источники света).

Если у одного члена семьи выявили глаукому, другие должны пройти обследование вне зависимости от возраста и наличия симптомов.

## Профилактика глаукомы

Профилактика глаукомы заключается в рациональном питании, употреблении свежих овощей и фруктов, злаковых, рыбе, особое внимание уделить употреблению продуктов, содержащих витамины А, Е и С. Это обусловлено антиоксидантными свойствами этих веществ. Помимо антиоксидантов, дополнительно рекомендуется принимать витамины В1, В2, В6 и В12. Витамины группы В контролируют окисление, углеводный обмен и рост клеток.

Очень важно следить за освещением в комнате, желательно использовать настольные лампы, избегать слишком яркого освещения, недостаточное освещение также нежелательно.

Минимизировать время просмотра телевизора и работы за компьютером при выключенном свете. Организовать сон в полностью темном помещении.

Повреждение, вызванное глаукомой, не может быть устранено. Но лечение и регулярные осмотры могут помочь замедлить и остановить потерю зрения, особенно в том случае, если болезнь выявили на ранней стадии. Поскольку первая стадия ещё излечима.

Курс лечения назначается врачом в строго индивидуальном порядке.

**Берегите свое здоровье!**

## Симптомы глаукомы

