



ЯКУТСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

СОВЕТЫ ОТ ГЛАЗНОЙ БОЛЬНИЦЫ

Глаукома



Эта брошюра содержит простую и понятную информацию о глаукоме – опасной болезни, которая слабо проявляется на начальных этапах. Если упустить момент, зрение может быть безвозвратно потеряно, и врачи уже не смогут его восстановить.

Всё описано в этой брошюре, пожалуйста, сохраните памятку.

Если возникнут вопросы о работе больницы – напишите мне в Telegram или Вконтакте. Свои соцсети веду лично и готов помочь вам.

С уважением,
главный врач Иван Луцкан



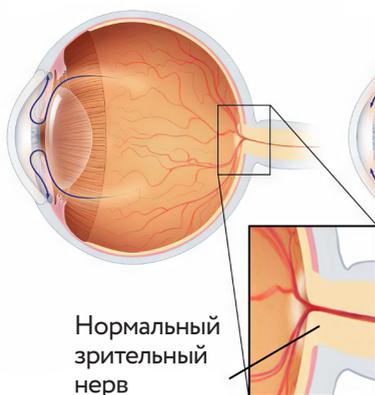
ГЛАУКОМА

Глаукома – это группа глазных заболеваний, которые приводят к повреждению зрительного нерва и, как следствие, появлению дефектов в «боковом» зрении, постепенной потере зрения.

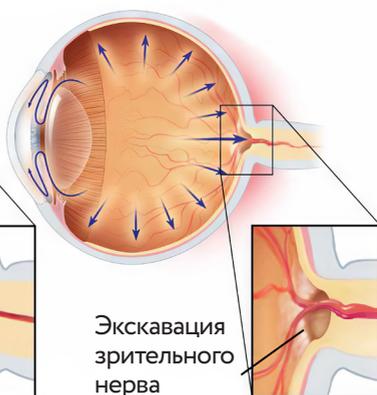
Чаще всего глаукома ассоциируется с повышением внутриглазного давления (ВГД).

ВГД повышается если увеличивается количество внутриглазной жидкости или нарушается ее отток.

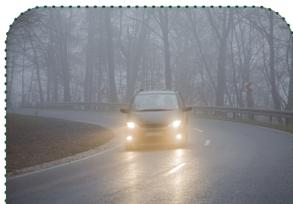
Здоровый глаз



Глаукома



ПРИЗНАКИ ГЛАУКОМЫ



Периодическое «затуманивание» зрения



Появление радужных кругов вокруг источника света, не исчезающих при усиленном мигании или протирании глаза



Ощущение «тяжести» и боли в глазу, в т.ч. боли в висках и над бровью»



Исчезновение четкости контуров при рассматривании различных предметов



Сложность ориентации в темноте



Необходимость частой смены очков

Затруднение работы на близком расстоянии (например, чтение)

Появление «сетки» перед глазом



Однако своевременное выявление и лечение, регулярное обследование офтальмологом пациентов с глаукомой позволяют сохранить зрение на долгие годы.

«ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ГЛАУКОМУ?»»

Факторы риска не являются непосредственной причиной заболевания глаукомой, но увеличивают вероятность ее возникновения. К ним относятся:



Возраст от 40 лет



Близорукость



Наследственность



Сахарный
диабет



Мигрень

Когда необходимо проходить обследование на глаукому:

>40 лет

каждые
2-4 года

40-54 года

1 раз
в 3 года

55-64 года

каждые
2 года

>65 лет

каждые
12 месяцев



При большинстве типичных форм глаукомы повышение внутриглазного давления происходит постепенно. Поэтому начальные стадии заболевания чаще всего не сопровождаются развитием какой-либо симптоматики или беспокойством пациента.

Отвечает на вопросы Евгения Пахомова,
врач-офтальмолог ЯРОКБ:



МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГЛАУКОМУ?

В настоящее время радикального способа излечения глаукомы не существует. Однако при ранней постановке диагноза и надлежащем лечении глаукому можно контролировать и пациент будет жить полноценной жизнью.



Если время упущено, и болезнь выявлена поздно или пациент несерьезно отнесся к своему диагнозу и рекомендациям врача, то болезнь обязательно будет прогрессировать, зрительный нерв подвергнется атрофии, результатом будет необратимая и неизлечимая слепота. Восстановить уже потерянные зрительные функции при глаукоме невозможно.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАЗНАЧИТ ВРАЧ ПРИ ГЛАУКОМЕ?

Главная задача в лечении глаукомы состоит в том, чтобы снизить внутриглазное давление и предупредить нарушения зрительных функций. Если Вам поставлен диагноз глаукома, то обычно врач назначает глазные капли, понижающие уровень ВГД.

Если под влиянием медикаментозного лечения и при соблюдении предписанного режима глазное давление не снизится или снизится недостаточно, то Вам будет предложена лазерная или хирургическая операция.



Выбор метода лечения глаукомы определяется индивидуально, в зависимости от характера течения болезни, других сопутствующих факторов и относится к компетенции лечащего врача.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Несмотря на то, что глаукома - это серьезное заболевание, которое при отсутствии адекватного лечения в 100% случаев приводит к слепоте, можно вести совершенно обычный образ жизни, если вы регулярно наблюдаетесь у врача, полностью соблюдаете все его рекомендации и держите под контролем уровень своего внутриглазного давления.



Полезен подвижный и активный образ жизни занятия гимнастикой, прогулки на свежем воздухе.



Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.



Нежелательны ночные дежурства.



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



Работа за компьютером в первой половине дня при хорошем дневном освещении. Через каждые 30 минут работы нужно делать 15-20 минутные перерывы.



Принимайте пищу 4 раза в сутки, в одно и то же время. Ужинайте не позднее, чем за 2 часа до сна. Исключите острые, пряные, копчёные и солёные продукты, которые могут вызывать жажду и нарушать водный режим. Молочные продукты, овощи и фрукты можно есть в любом виде. Пейте воду равномерно в течение дня. Ограничьте крепкий чай и кофе. Алкоголь, включая пиво, тоже следует ограничить: он нарушает работу сосудистой системы организма.



Курение противопоказано.



Не носите такую одежду, как свитера с узким горлом, тесные воротнички и галстуки - все, что может затруднить кровообращение в области шеи.



Противопоказаны длительные наклоны головы.

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ?



01. Перед закапыванием каплю вымыть руки.



02. Запрокиньте голову, или прилягте и смотрите вверх.



03. Осторожно захватив пальцами нижнее веко, слегка оттяните его вниз.



04. Нажмите на флакон и выдавите 1 каплю в карман нижнего века, не моргая, не протира глаза и не касаясь капельницей флакона века или глазного яблока.



05. После нужно закрыть глаза и прижать угол глаза к крылу носа на 2–3 минуты, чтобы препарат не попал в горло через носослезный канал.



06. При использовании нескольких препаратов делайте перерыв между закапываниями не менее 5 минут.

КАК УПРАВЛЯТЬ ГЛАУКОМНЫМ ПРОЦЕССОМ?



1 При приеме лекарств:

Принимайте лекарства регулярно: берите их с собой, принимайте во время еды или перед сном. Установите напоминание на телефоне.

Ведите дневник приёма лекарств: укажите название, препарат, дозировку, количество приёмов, время и частоту.

Сформируйте запас лекарств, чтобы они всегда были под рукой. Возьмите резервные лекарства с собой, когда вы не дома.

Узнайте о возможных побочных эффектах. Помните, что лекарство с серьёзными побочными эффектами может вам не подойти.

2 На приеме у врача:

Заранее запишите вопросы врачу о глазах и возьмите список на приём. Зафиксируйте ответы врача.

Информируйте врача о любых изменениях в своем самочувствии.

Сообщите врачу, если препараты не действуют или вы изменили образ жизни. Врач поможет решить проблему: изменит препарат или время приёма.

Планируйте следующий осмотр до того, как покинете кабинет врача, и запишите эту дату в свой дневник.

Предупредите других врачей о вашей глаукоме и принимаемых препаратах. Это поможет избежать несовместимости схем лечения. Особое внимание уделите необходимости приёма стероидных препаратов.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЛУЦКАНА



ЯКУТСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Памятка для зрения



Дорогой друг!

Мы сделали для тебя и твоих родителей памятку о том, как сохранить хорошее зрение и избежать проблем с глазами в будущем. Памятку можно распечатать, сохранить на телефоне, а также ею легко делиться в соцсетях.

Если возникнут вопросы о работе больницы – напишите мне в Telegram или Вконтакте. Свои соцсети веду лично и готов помочь вам.

С уважением,
главный врач Иван Луцкан



ФИО: _____

Дата рождения: _____

Школа (ДОУ) _____ класс _____

Данные остроты зрения:

Visus OD =

Visus OS=

Дата проверки: _____

Скачайте таблицу
для самостоятельной проверки
зрения дома онлайн

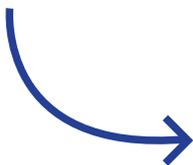


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

простые упражнения
на каждый день

01

Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.

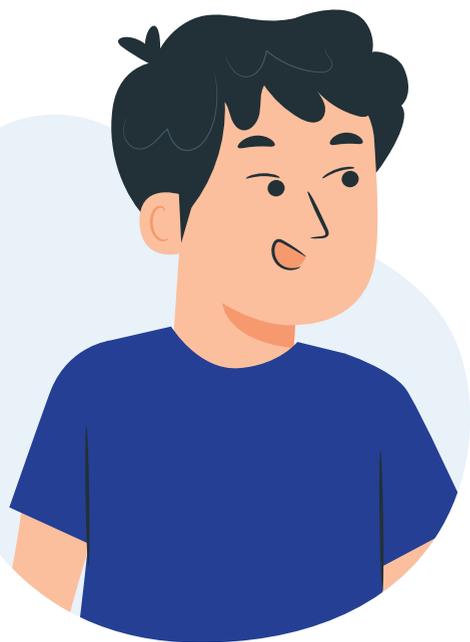
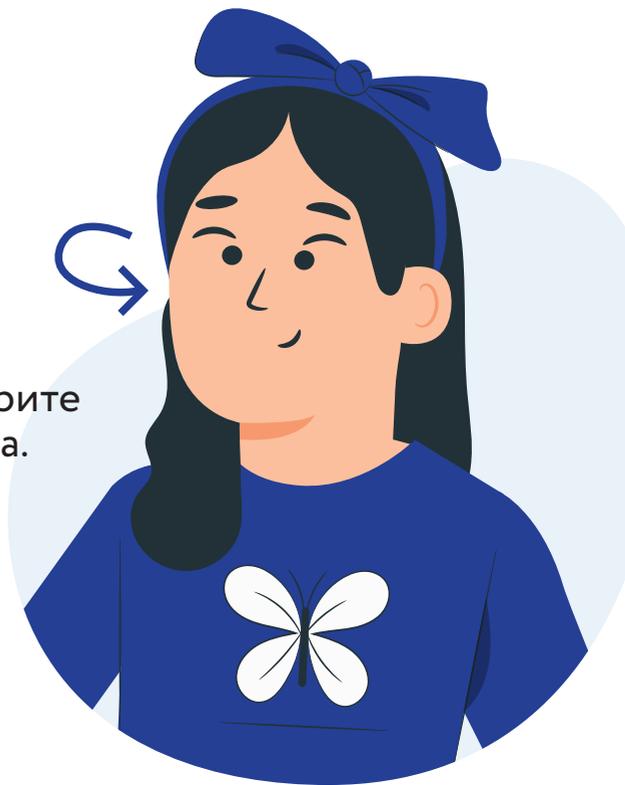


Повторите 4-5 раз.
Интенсивно моргаете
около 10 секунд.



02

Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа. Повторите 4-5 раз.



03

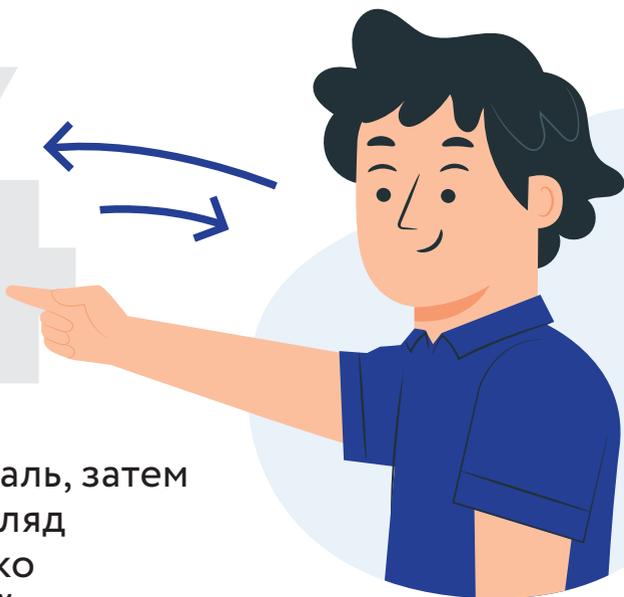
Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раза.



Затем в обратную сторону. Повторите 4-5 раза.



04



Посмотрите вдаль, затем
переведите взгляд
на любой близко
расположенный предмет.
Повторите 4-5 раз



05

Закройте глаза
и отдохните
2 минуты.

ВРЕМЕННОЙ РЕЖИМ

Чтобы сохранить зрение, важно соблюдать временной режим за компьютером и другими гаджетами. Офтальмологи рекомендуют придерживаться такой таблицы:

Возраст лет	Безопасно! минуты	Внимание! минуты	СТОП! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

Также вы можете соблюдать такие простые правила и позаботиться о тренировке глаз:

1

Не читайте и не пишите при слабом освещении. Это приводит к перенапряжению и вызывает головную боль.

2

Упражняйтесь узнавание предметов, находящихся вдали, но не шурьтесь.

РЕЖИМ ЗРЕНИЯ

1



Осмотр ближнего объекта (книга, тетрадь, гаджет, телефон и т.д.) - **не ближе 30 см.**

Для детей младшего возраста – на расстоянии не ближе согнуты руки локтевом суставе под прямым углом (90 градусов).

2



Осмотр и работа на компьютере **не ближе 50 см.**

3



Просмотр телевизора с расстоянием **не ближе 3 метров.**

4



Не забывать, что необходим зрительный **отдых каждые 30 минут!**

5



Гаджеты, компьютер, телефон или все вместе **не более 2 часов с перерывами через каждые 30 минут!**

Для детей младшего возраста **не более 1 часа с перерывами через каждые 15 минут!**

6



Длительное пребывание на свежем воздухе **не менее 1,5 часа в день.**

7



Режим питания, отдыха и сна.