

ЧТО ТАКОЕ ГЛАУКОМА?

Глаукома – одно из наиболее распространенных глазных заболеваний, связанное с обменом жидкости внутри глаза, которое может привести к серьезным необратимым изменениям и значительным потерям зрения, вплоть до слепоты. Достаточно часто глаукома не сопровождается какими-либо симптомами и может неожиданно привести к полной потере зрения. Без своевременного и надлежащего лечения данное заболевание неизбежно приводит к слепоте. Однако своевременное выявление и лечение, регулярное обследование офтальмологом пациентов с глаукомой позволяют сохранить зрение на долгие годы.

Для глаукомы характерны три признака:

- Периодическое или постоянное повышение уровня внутриглазного давления
- Атрофия зрительного нерва
- Характерные изменения поля зрения

ДРЕНАЖНАЯ СИСТЕМА ГЛАЗА

Синтез и отток внутриглазной жидкости – это активный непрерывный процесс, который необходим для нормального функционирования структур глаза.

Внутриглазное давление определяется количеством жидкости в глазу. Если пропускная способность дренажной системы глаза не нарушена, внутриглазная жидкость оттекает свободно, не сопровождаясь повышением внутриглазного давления. Уровень внутриглазного давления может несколько колебаться в течение суток, но обычно остается в пределах нормальных значений – от 8 до 21 мм рт.ст.

РАЗВИТИЕ ГЛАУКОМЫ

Нарушение оттока внутриглазной жидкости вследствие блокады трабекулярных каналов приводит к повышению внутриглазного давления, в результате чего происходит компрессионное повреждение сосудов, нервных волокон сетчатки и зрительного нерва.

ГЛАЗ С ГЛАУКОМОЙ

При разных видах глауком в большинстве случаев возникает преграда оттоку внутриглазной жидкости. При этом продукция водянистой влаги остается на прежнем уровне, что приводит к росту давления внутри глаза. Повышенное внутриглазное давление повреждает волокна зрительного нерва, в результате чего происходит потеря зрительных функций.

МЕХАНИЗМ СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Глаукома обычно развивается на обоих глазах, но рост внутриглазного давления чаще отмечается на одном глазу, а в течение 2-3 лет наблюдается и на парном глазу тоже. В результате последовательной атрофии волокон зрительного нерва происходят специфические изменения зрения: отмечается постепенное сужение поля зрения от периферии к центру. Таким образом, на начальных стадиях заболевания изменения зрения слишком малы и незаметны для пациента.

Факторы риска развития глаукомы

От глаукомы не застрахован никто. Однако известны факторы риска, которые с разной степенью значимости способствуют развитию и прогрессированию заболевания:

- Наследственность (распространенность глаукомы среди родственников больных первичной открытоугольной глаукомой в 5-6 раз выше, чем в общей популяции)
- Воспалительные заболевания глаз в анамнезе
- Длительное применение стероидных препаратов
- Органические (атеросклероз) и функциональные (мигрень, болезнь Рейно, ночная гипотония) нарушения кровообращения в сосудах головного мозга и глазничной артерии
- Возраст старше 60 лет
- Миопия средней и высокой степеней
- Низкая центральная толщина роговицы

Когда необходимо проходить обследование на глаукому?

Глаукома – бессимптомное заболевание, у большей части пациентов оно обнаруживается на поздних стадиях. Ранняя диагностика необходима для выявления глаукомы до развития атрофических процессов в диске зрительного нерва, слое нервных волокон сетчатки и появления типичных дефектов в поле зрения. В связи с этим особую значимость приобретают периодические профилактические обследования у офтальмолога:



- до 40 лет – каждые 2-4 года;
- от 40 до 54 лет – 1 раз в 3 года;
- от 55 до 64 лет – каждые 2 года;
- старше 65 лет – каждые 12 месяцев.

ЖАЛОБЫ ПАЦИЕНТА



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. При более редко встречающихся формах глаукомы симптомы могут быть более выраженными.

Наиболее частыми жалобами больных глаукомой, в том числе и в самом раннем ее периоде, могут быть:

- Периодическое затуманивание зрения
- Радужные круги вокруг источников света
- Болезненные ощущения в глазах
- Головная боль
- Мелькание «мушек»
- Быстрая зрительная утомляемость
- Необходимость в частой смене очков для чтения
- Повышенное слезотечение
- Ощущение песка в глазах, жжение, дискомфорт (что является симптомами синдрома «сухого глаза»)

Глаукома встречается у людей всех возрастов – от новорожденных детей до стариков. Однако наиболее часто ее диагностируют при наличии факторов риска (см. выше). Потеря зрительных функций в результате глаукомы является необратимой. Однако раннее выявление патологического процесса и внимательное ведение па-

циента на протяжении всей его жизни с использованием современных медикаментозных средств и хирургических методик являются залогом сохранения зрения.

Самой распространенной формой заболевания, которая выявляется почти в 90% случаев постановки диагноза, является первичная открытоугольная глаукома, которая:

- связана с постепенной закупоркой дренажных каналов, что в результате приводит к повышению внутриглазного давления;
- развивается медленно и является пожизненным состоянием;
- сопровождается, как правило, бессимптомным течением.

Течение заболевания практически бессимптомно, вплоть до появления существенных дефектов в поле зрения, заставляющих пациента обратиться к врачу. В связи с этим так важны профилактические обследования у офтальмолога.

При раннем обнаружении открытоугольная глаукома обычно хорошо поддается медикаментозному лечению. При этом особую значимость приобретают внимательное отношение к назначениям врача и регулярное закапывание капель для поддержания нормального внутриглазного давления и предотвращения ухудшения зрительных функций.

ПОМНИТЕ! Восстановить уже утраченное зрение нельзя, но контролировать глаукому, остановить прогрессирование заболевания и предотвратить потерю зрения возможно! Именно на это направлено лечение, поэтому, даже если Вас ничего не беспокоит и Вам кажется, что со зрением у Вас все в порядке, но Вам уже поставлен диагноз «глаукома» и назначено лечение, Вы обязаны соблюдать все рекомендации врача и вовремя проходить контрольные обследования.



В здоровом глазу внутриглазное давление постоянно поддерживается на определенном уровне (18–22 мм рт. ст.) благодаря балансу притока и оттока жидкости. При глаукоме нарушается естественная циркуляция внутриглазной жидкости, она накапливается, и внутриглазное давление начинает расти.

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.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Вам полезны подвижный и активный образ жизни, занятия гимнастикой, неумтомительные прогулки на свежем воздухе. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов, спать рекомендуется на высоких подушках, т.к. низкое положение головы способствует застою крови и жидкости в глазу и повышению внутриглазного давления. Не следует спать лицом вниз. Работа на близком рассто-

янии (чтение, приготовление пищи) должна выполняться при достаточном освещении. Глаза при этом не должны утомляться. Вам не рекомендуются длительное нахождение на солнце с непокрытой головой, прием солнечных ванн, а также мытье в горячей ванне или жаркой бане и сауне. Надо помнить, что прилив крови к голове способствует подъему внутриглазного давления. Давление может повыситься и от долгого пребывания в темном помещении.

РАБОТА

Нежелательны ночные дежурства, сверхурочная работа, нельзя работать в горячих цехах, с ядовитыми веществами, в условиях постоянной вибрации. Дома не стоит готовить пищу над горячей плитой. Вам противопоказано находиться в наклонном положении, например копать в огороде.

ДОСУГ И СПОРТ

Регулярные физические нагрузки столь же важны для пациента с глаукомой, как и обязательный отдых и адекватное количество сна.

Пациенты, которые уже страдают от сужения полей зрения, должны быть предупреждены о своем состоянии. Подобные нарушения зрения могут проявляться, например, в виде незамеченного мяча при игре в теннис или незамеченной приближающейся опасности во время катания на велосипеде. И следует категорически избегать видов спорта, сопровождающихся подъемом тяжестей.

ЧТЕНИЕ И РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

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

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

ПИТАНИЕ

Принимать пищу надо не реже 4 раз в сутки, лучше в одно и то же время. Ужин – не позднее чем за 2 часа до сна. Нежирные сорта мяса и рыбы лучше употреблять в вареном виде. Настоятельно рекомендуем вам исключить острые, пряные, копченые, соленые продукты, которые могут вызывать жажду и приводить к нарушению водного режима. Вам полезны молочные продукты, а также овощи и фрукты в любом виде. Общее количество потребляемой вами в день жидкости (вода, чай, супы) не должно превышать 1,5 литра. Причем жидкость тоже нужно дробить в течение дня. Крепкий чай и кофе лучше ограничить. Курение противопоказано, употребление спиртных напитков (особенно пива) рекомендуется ограничить.

АЛКОГОЛЬ

Прием алкоголя, в том числе пива, следует ограничить, так как он нарушает деятельность всей сосудистой системы организма, что очень вредно.

КУРЕНИЕ

Курение противопоказано.

ОДЕЖДА

Не носите одежду (свитера) с узким горлом, тесные воротнички и галстуки – все, что может затруднить кровообращение в области шеи.

ПРИ ОТКРЫТОУГОЛЬНОЙ ГЛАУКОМЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- длительные наклоны головы
- поднятие тяжестей весом более 7 кг
- сон на животе лицом вниз
- ношение тугих воротничков, галстуков
- перегревание
- потребление избыточного количества жидкости (более 1,5 литра в день) и поваренной соли
- переедание

ПРИ ОТКРЫТОУГОЛЬНОЙ ГЛАУКОМЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ:

- дробное питание (5-6 раз в день)
- отказ или значительное ограничение курения и приема алкогольных напитков
- просмотр ТВ-передач только при хорошем освещении и в правильной позе: голова не должна быть наклонена или запрокинута