

Вам поставили
диагноз
«Глаукома».
Что дальше?

Школа
глаукомного
пациента

Что общего у
глаукомы и колеса
велосипеда?



Что такое глаукома?

Глаз похож на шину велосипеда. Для их безопасности и работоспособности необходимо определенное внутреннее давление. Глаукома – это группа заболеваний, связанных с повышенным давлением внутривесиальной жидкости¹, которые при отсутствии лечения могут вызвать необратимую потерю зрения, а впоследствии и слепоту².



РИСК ГЛАУКОМЫ БОЛЬШЕ В 40 РАЗ³,

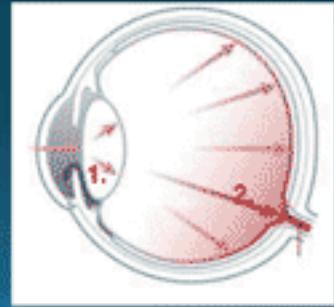
если внутривесиальное давление составляет 30–40 мм рт.ст.



Внутривесиальное
давление
(ВГД), мм рт.ст.

Глаукома

- Глаукома - одна из основных причин слепоты, и её распространенность во всем мире в следующем десятилетии вырастет 1,2
- Глаукома – это хроническое заболевание глаз, которое характеризуется:
 - повышением внутриглазного давления (1)
 - поражением зрительного нерва (2)
 - прогрессирующим течением, которое без лечения может привести к слепоте

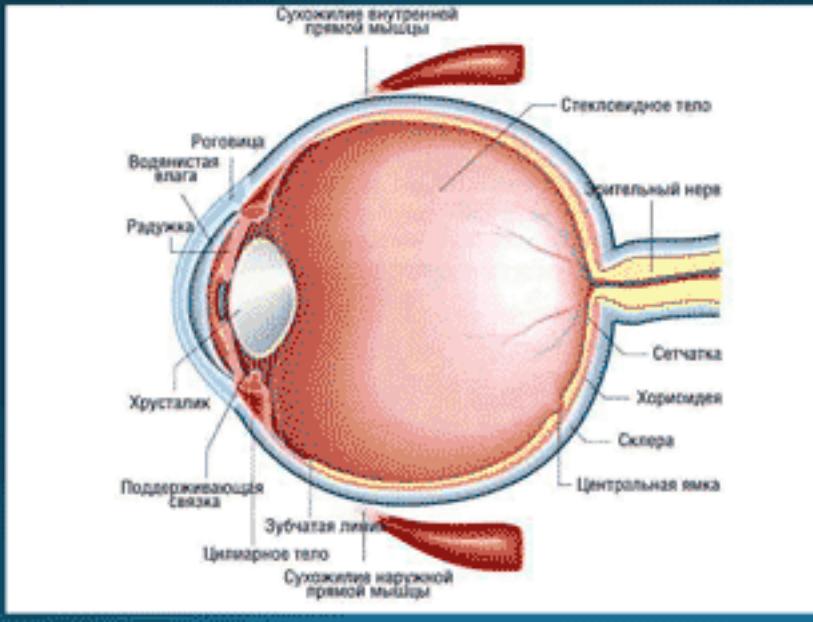


Лечение глаукомы

- Потерянное в результате глаукомы зрение восстановить невозможно, поэтому важное значение приобретают ранняя диагностика и правильное лечение. 1,2
- На ранних стадиях с помощью эффективного лечения глаукому можно быстро стабилизировать и максимально сохранить зрение. 1,2



Строение глаза



Глаукома и ее виды

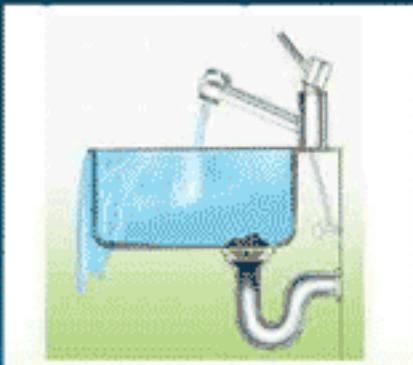
- Здоровый Глаз



Открытоугольная
глаукома



Закрытоугольная
глаукома

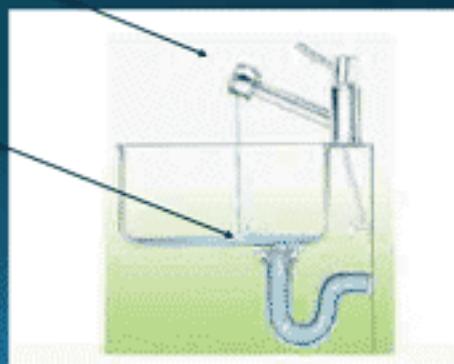


Капли для лечения глаукомы

Капли различаются по механизму действия:

- 1. снижают продукцию глазной жидкости
- 2. увеличивают отток

В результате уменьшается
внутриглазное давление



Глаукомная статистика

- Общее число больных глаукомой в России – более 1 миллиона человек 1
- Глаукома одна из основных причин инвалидности по зрению в Российской Федерации (24%) 1
- Если лечить глаукому правильно и ежедневно потерю зрения можно предотвратить 2



Как проявляется глаукома?

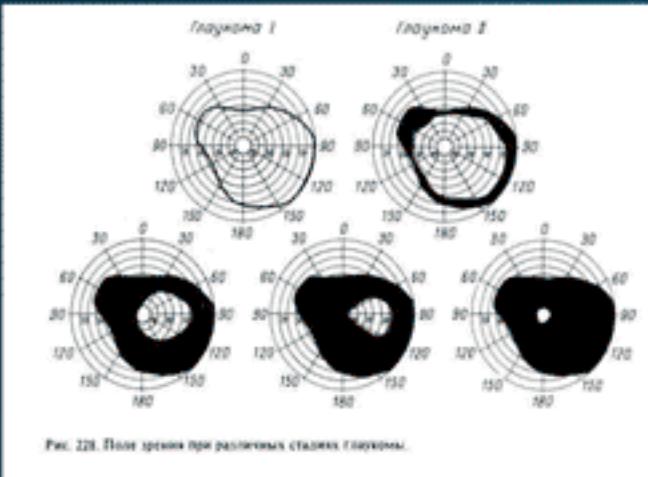
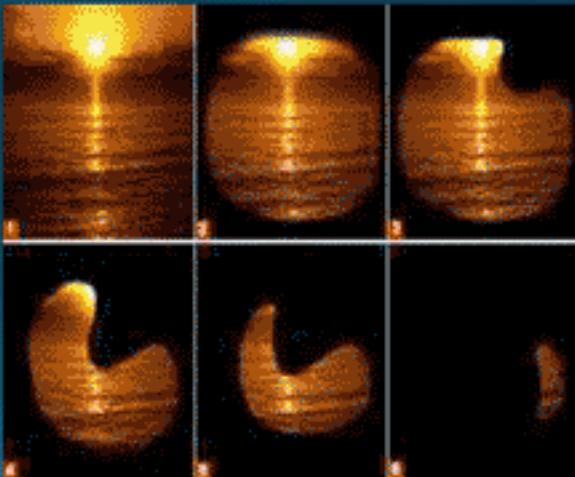


Рис. 228. Поля зрения при различных стадиях глаукомы.



Почему важно вовремя пойти к врачу?

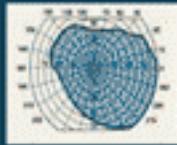
- Глаукома часто протекает вообще без каких-либо симптомов
- Только специалист может правильно поставить диагноз

На ранних стадиях с помощью эффективного лечения глаукому можно быстро стабилизировать и максимально сохранить



Как врач определяет, что Вы заболели глаукомой?

- исследование полей зрения
(периметрия)
- измерение внутриглазного давления
(тонометрия)
- исследование угла передней камеры
глаза(гониоскопия)
- осмотр диска зрительного нерва
(офтальмоскопия)



Факторы риска развития глаукомы

- Возраст старше 40 лет – чем старше человек, тем риск выше
 - Глаукома у ближайших родственников
 - Имеются сопутствующие заболевания:
сахарный диабет, артериальная гипер- и гипотония,
вегетососудистая дистония, мигрень и т.д.
 - Имеется близорукость высокой степени (более 4
диоптрий)
 - Применение некоторых групп препаратов
(например, стероидные гормоны местно или в



Что значит «нормальное внутриглазное давление»?

- Норма внутриглазного давления у каждого пациента индивидуальна
- При глаукоме давление нужно снизить до индивидуально переносимого уровня или до «давления цели»
- «Целевое ВГД» – это состояние, когда прогресс глаукомы приостановлен. В большинстве случаев это значит снижение на 30% от исходного или



Что значит «Целевое внутриглазное давление»?

Стадия глаукомы

I стадия

II стадия

III стадия

Оптимальная верхняя граница
ВГД (тонометрическое)

22-24

19-21

16-18

Факторы, влияющие на уровень давления

- время суток
- температура окружающей среды
- частота пульса
- частота и глубина дыхания
- волнение, стресс
- толщина роговицы
- применение системных препаратов
- применение офтальмологических капель
- техника измерения

Как часто нужно обследоваться?

- Возраст > 60 Каждый год
 - 40-60 Один раз в 2 года
 - > 35 Один раз в 4 года

Если у Вас уже глаукома или
подозрение на глаукому?

•ВАЖНО!

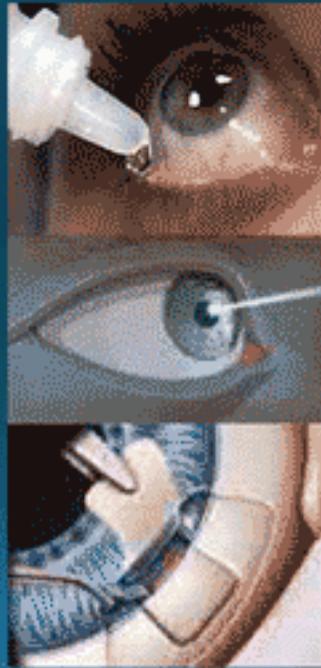
Осмотр у вашего лечащего врача **4**
раза в год!

Лечение глаукомы

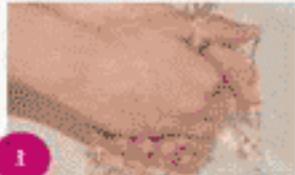
- Медикаментозное

- Лазерное

- Хирургическое



Правила закапывания капель



1
Тщательно вымыть руки.



2
Закрыть глаз и промокнуть его тампоном.



3
Задрать голову назад.
Оттянуть нижнее веко вниз и посмотреть
вверх. Закапать 1-2 капли в образовавшееся
междуд веком и глазным яблоком
пространство. Не прикасайтесь капельницей
флакона к векам и ресницам и не трогайте
её руками.



4
Не открывая глаз, слегка нажать на
внутренний угол глаза и подержать 3-5 минут.
Это уменьшит вероятность развития
 побочных эффектов и повысит эффективность
 капель.

Образ жизни при глаукоме (1)

- При условии соблюдения курса лечения и постоянных регулярных осмотров у офтальмолога вы можете вести привычный образ жизни

Образ жизни при глаукоме (2)

- Питание
 - Обычное, как у здорового человека
 - Кофе/чай - в течение часа после употребления кофе или чая может происходить умеренное повышение ВГД, но этот эффект настолько минимален, что ни один пациент с глаукомой никогда не отказывался от этих напитков
 - Больной глаукомой не должен ограничивать себя в употреблении жидкости, но употреблять ее нужно равномерно в течение всего дня
 - Алкоголь - принимать алкоголь в больших дозах не рекомендуется, так как он нарушает деятельность всей сосудистой системы



Образ жизни при глаукоме (3)

Курение

- Курение – это один из наиболее важных факторов риска, угрожающих здоровью человека
- Курение способно привести как к раковым заболеваниям, так и к артериосклерозу
- Многие глазные заболевания (обструкция сосудов сетчатки, макулопатия, катаракта и т.д.) у курильщиков встречаются значительно чаще и проявляются в более раннем возрасте, чем у некурящих
- Курильщики пожилого возраста также имеют более высокий риск развития повышенного внутриглазного давления



Образ жизни при глаукоме (4)

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



Образ жизни при глаукоме (5)

Посещение бани или сауны

- Баней или сауной также можно наслаждаться в полной мере без особых опасений
- Изменение уровня ВГД происходит у больных глаукомой так же, как и у здоровых людей: в сауне оно снижается, а затем восстанавливается до первоначального уровня примерно в течение часа



Образ жизни при глаукоме (6)

Чтение

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



Образ жизни при глаукоме (7)

Работа

- Вы можете работать столько, сколько позволяет общее состояние вашего здоровья
- Нежелательныочные дежурства, сверхурочная работа, нельзя работать в горячих цехах, с ядовитыми веществами, в условиях постоянной вибрации
- Не рекомендуется долго находиться в наклонном положении или с согнутой шеей. Для работ в огороде (например, прополка) приспособьте скамейку



Образ жизни при глаукоме (8)

Одежда

- Рекомендуется не носить свитера с узким горлом, тесные воротнички и галстуки – все, что может затруднить кровообращение в области шеи

Ваше зрение в Ваших руках!

Регулярно закапывайте капли!