

Профилактика глаукомы

По решению Всемирной организации здравоохранения **6 марта** проводится **Всемирный день борьбы с глаукомой**.

Глаукома – это хроническое прогрессирующее заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления.

Поскольку при глаукоме повышено внутриглазное давление из-за плохого оттока жидкости из камер в глазном яблоке, нарушается циркуляция крови, повреждается зрительный нерв, профилактика должна быть направлена на то, чтобы уменьшить давление, не допускать увеличения общего количества жидкости в организме, которая попадет и в органы зрения.

Факторы риска и профилактика глаукомы:

Существует ряд факторов, способствующих возникновению или процессу прогрессирования глаукомы:

- врожденные наследственные нарушения формы глазного яблока;
- длительное депрессивное состояние;
- курение;
- частое употребление бодрящих напитков – кофе, чая, энергетиков;
- постоянно сухой воздух в помещении;
- многочасовая ежедневная работа за компьютером, планшетом;
- напряжение зрения при слишком ярком или наоборот, работа при плохом освещении;
- длительное нахождение на открытом солнце;
- тяжелый физический труд;
- возрастной фактор – после 40 и 60 лет;
- наличие таких заболеваний, как сахарный диабет, болезни сердца, гипотиреоз, заболевания сосудистой системы;
- травмы глаз;
- повышение внутриглазного давления (ВГД);
- сделанные ранее операции на глаза;
- длительный прием глазных капель – кортикостероидов, стероидных препаратов.

Также на развитие глаукомы влияют другие глазные болезни:

- опухоли и воспаления глаз;
- отслойка сетчатки;
- близорукость;
- дальнозоркость.

Профилактика глаукомы глаза включает несложные мероприятия:

1. Избавиться от курения.
2. Ограничить потребление чая, кофе.
3. Избегать тяжелых физических нагрузок.

4. Не наклонять низко голову.
5. Отказаться от длительного пребывания в бане и сауне.
6. Соблюдать режим правильного питания.
7. Употреблять в пищу всевозможные ягоды, также бобовые, крупы, рыбу, морепродукты, орехи.
8. Ограничить время пребывания за компьютером и телевизором.
9. Совершать ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе.

Можно также заниматься йогой, контрастным закаливанием организма, лечебным массажем.

Народная медицина помогает лишь на начальной стадии развития глаукомы, но не стоит пренебрегать ее рецептами для профилактики появления заболевания. Например, употребление ягод черники полезно всем, в том числе и детям. Можно делать примочки из отвара семян укропа.

Врач - офтальмолог

Л.А. Окорочкова