

чить острые, пряные, копченые, соленые продукты, которые могут вызывать жажду и приводить к нарушению водного режима. Молочные продукты, овощи и фрукты - в любом виде. Прием жидкости нужно дробить в течение дня. Крепкий чай, кофе ограничить. Прием алкоголя, в том числе пива, следует ограничить, так как он нарушает деятельность всей сосудистой системы организма, что очень вредно.

- 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:

1. Перед закапыванием каплю вымыть руки.
2. Необходимо сесть и запрокинуть голову, либо лечь и смотреть в потолок.
3. Далее следует оттянуть нижнее веко пальцем таким образом, чтобы образовался карман.
4. Затем легким нажатием на флакон следует выдавить 1 каплю в образованный карман нижнего века, при этом важно не моргать, не протирать глаза и не касаться капельницей флакона века или глазного яблока.
5. После необходимо закрыть глаза и прижать угол глаза к крылу носа на 2-3 мин (для того чтобы предотвратить попадание препарат в горло через носослезный канал и уменьшить системное всасывание препарата).
6. Если вы используете несколько препаратов, то между закапываниями нужно делать минимум 5-минутный перерыв, чтобы не было вымывания одних капель другими.

КАК УПРАВЛЯТЬ ГЛАУКОМНЫМ ПРОЦЕССОМ

- Сделайте так, чтобы прием лекарств стал частью вашего ежедневного обихода, возможно беря их с собой при уходе из дома, в часы приема пищи, и/или

отхода ко сну. Используйте будильник или сигнал смартфона для напоминания о том, что настало время приема лекарств.

- Сформируйте у себя дополнительный запас лекарств, чтобы всегда были под рукой глазные капли или таблетки. Имейте резервные лекарства с собой, когда вы находитесь вне дома.
- Знайте как можно больше о возможных побочных эффектах. Но имейте в виду, что лекарство, вызывающее серьезные побочные эффекты, может оказаться непригодным для вас.
- Важно поставить в известность всех других медиков, с которыми вы соприкасаетесь, о вашем заболевании глаукомой и о препаратах, которые вы принимаете. Это поможет им подбирать схемы лечения, которые бы не вступали в противоречие со схемой лечения глаукомы. Особенно позаботьтесь относительно того, насколько необходим вам прием лекарственных препаратов, содержащих стероиды.
- Поставьте своего врача в известность о том, что, по вашему мнению, препараты не оказывают на вас должного воздействия, или о том, что ваш ежедневный распорядок изменился. Врач сможет разрешить эти проблемы заменой типа препарата или времени его приема.
- Информировать врача о любых изменениях в своем самочувствии.
- Оставайтесь организованным человеком.
- Ведите и храните дневниковые записи о каждом лекарстве, которое принимаете. Сделайте графы «имя, препарат, дозировка, число приемов, часы приемов, число».
- Планируйте следующий осмотр до того, как покинете кабинет врача, и запишите эту дату в свой дневник.
- Перед длительной поездкой или длительной напряженной работой пройдите проверку зрения.
- Записывайте заранее все, о чем хотите спросить врача относительно своих глаз. Во время осмотра держите при себе этот список, и запишите ответы врача.

Апрель, 2023 г.

АО "Якутская республиканская типография
имени Ю.А. Гагарина"



СОВЕТЫ доктора Луцкана ГЛАУКОМА



Сохраните
на заметку



Дорогие друзья!

В этом буклете - просто и доступно о глаукоме. Коварном заболевании, которое мало проявляет себя на первых стадиях. Если упустить это время, зрение будет утрачено полностью, и офтальмологи тут помочь не в силах, мы ничего не сможем сделать, чтобы зрение, утраченное из-за глаукомы, к вам вернулось. Пожалуйста, внимательно прочтите памятку, что держите сейчас в руках.

Буду рад ответить на другие вопросы по зрению в своих соцсетях.



ВКонтакте



Телеграм



Советы доктора
Луцкана в эл.
варианте

ГЛАУКОМА – одно из наиболее распространенных глазных заболеваний, которое может привести к серьезным необратимым изменениям и значительной потере зрения, вплоть до полной слепоты.

Для глаукомы характерны три признака:

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

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

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ГЛАУКОМЫ:

- Наследственность (распространенность глаукомы среди родственников больных глаукомой в 5-6 раз

выше чем в общей популяции)

- Возраст старше 40 лет
- Миопия средней и высокой степени
- Низкая центральная толщина роговицы
- Воспалительные заболевания глаз в анамнезе
- Длительное применение стероидных препаратов
- Органические (атеросклероз) и функциональные (мигрень, болезнь Рейно, ночная гипотония) нарушения кровоснабжения в сосудах головного мозга и глазничной артерии.

Когда необходимо проходить обследование на глаукому:

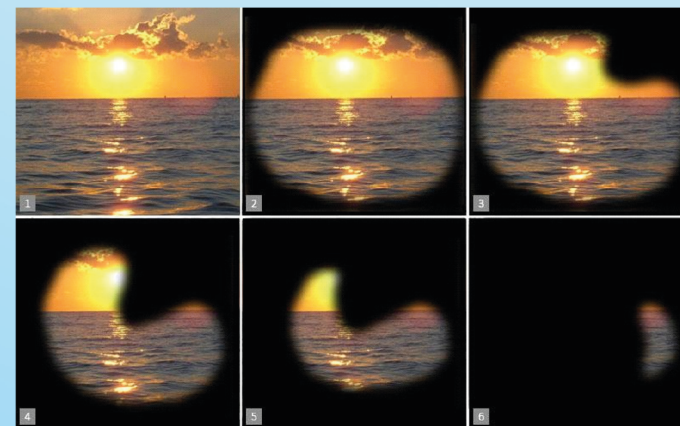
1. до 40 лет каждые 2-4 года
2. от 20 до 54 лет - 1 раз в 3 года
3. от 55 до 64 лет - каждые 2 года
4. старше 65 лет - каждые 12 месяцев

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.

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.

Главная задача в лечении глаукомы состоит в том, чтобы снизить внутриглазное давление и предупре-



дить нарушения зрительных функций. В настоящее время используют три основных метода лечения:

- медикаментозный
- лазерный
- хирургический.

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.
- ПИТАНИЕ - прием пищи надо не реже 4 х раз в сутки, лучше в одно и то же время. Ужин - не позднее, чем за 2 часа до сна. Настоятельно рекомендуем вам исклю-