

С глаукомой нужно бороться!

— Глаукома — группа заболеваний, при которых происходит постепенная атрофия зрительного нерва. От чего это происходит? Вспомним строение человеческого глаза. Глаз — это полость, ограниченная наружной капсулой (ее образуют роговица и склера). Можно сказать, что в переднем своем отделе глаз напоминает «аквариум», заполненный внутриглазной влагой, в котором видны радужка и зрачок. Внутри полости, которая заполнена внутриглазной влагой, идет постоянный процесс обмена внутриглазной жидкости. Если все хорошо, глаза здоровы — приток и отток внутриглазной жидкости сбалансирован, а значит, внутриглазное давление в норме.

Но если баланс между оттоком и притоком в силу различных причин нарушается, внутриглазное давление повышается. А это в свою очередь ведет к нарушению кровообращения зрительного нерва, повреждению сетчатки, отеку роговицы. Чем дальше идет процесс — тем больше повреждается зрительный нерв. Вплоть до полной атрофии, а значит — потери зрения.

Основных форм глаукомы две — **открытоугольная** и **закрытоугольная**. Первая — более распространенная, встречается примерно у 80 процентов больных глаукомой. Она коварна, поскольку протекает незаметно в течение достаточно долгого времени. Определить ее на начальной стадии может только врач-офтальмолог! Он измерит внутриглазное давление (это, кстати, безболезненная манипуляция, бояться которой не нужно), посмотрит глазное дно, а при необходимости назначит дополнительное обследование.

Особо трудна для выявления (даже для врача!) **открытоугольная глаукома псевдонормального глазного давления** — это форма заболевания, когда у больного показатели глазного давления в норме, человек на зрение не жалу-

ется, а необратимый глаукомный процесс уже идет. Поэтому очень важно по достижении 40 — 45-летнего возраста (а если глаукомой страдают кровные родственники, то и с 35-летнего возраста) периодически (хотя бы раз в год) посещать врача-офтальмолога.

Признаками закрытоугольной глаукомы являются неприятные ощущения, боль в глазу, слезотечение, при взгляде на источник света в дневное время человеку кажется, что лампа словно окружена светящимся ореолом, что свет проходит через «запотевшее стекло». Подобные ощущения кратковременны: на 20 — 30 минут. А по утрам, когда человек только встал с постели, ему может казаться, что в комнате — легкий туман. Если такие эпизоды повторяются периодически, стоит обратиться к врачу.

Закрытоугольная форма глаукомы может дать сильнейший острый приступ глаукомы, который требует быстрого медицинского вмешательства. В противном случае велик риск потери зрения.

Помните, что любая глаукома всегда прогрессирует. Но в наших силах сделать так, чтобы она прогрессировала не со «скоростью паровоза», а со «скоростью черепахи»! Современные медикаментозные и хирургические методы это позволяют.

И учтите: **при глаукоме всегда страдают оба глаза**. Хотя далеко не всегда одновременно — чаще всего заболевание в обоих глазах находится на разных стадиях своего развития.

Сердечно-сосудистые заболевания, мигрени, диабет, другие эндокринные нарушения осложняют течение глаукомы. Поэтому очень важно соблюдать рекомендации врачей — терапевта, кардиолога, эндокринолога — и принимать препараты, улучшающие кровообращение, регулирующие обмен веществ, противосклеротические (если они, конечно, назначены врачом).



Очки (особенно для чтения) должен подбирать специалист.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ГЛАЗНЫХ НЕДУГОВ

1. Здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание. Помните, что глаза устают: им нужно давать отдых. Отдых для глаз — это не перелистывание журнала и не просмотр телепередачи. Каким образом глаза могут отдохнуть? После 40 минут зрительной работы — 10 — 15-минутный перерыв (с возрастом желательно уменьшать время работы), во время которого вы можете просто закрыть глаза. Или же подойдите к окну, рассеянным взором смотрите на объекты, находящиеся вдали (далее 5 метров от окна). Если есть возможность — сделайте комплекс элементарной гимнастики для всего тела.
2. Подбирайте очки только после консультации с окулистом. Особенно очки для чтения.
3. Не читайте в постели и в транспорте, правильно организуйте ваше место для чтения (достаточное освещение, расстояние до книги).
4. Прежде чем покупать так называемые дырчатые очки, посоветуйтесь с врачом-окулистом. Ни в коем случае нельзя полагаться на эти очки для лечения глаукомы, катаракты, патологий глазного дна.
5. Прежде чем покупать различные приборы, которые, если верить рекламе, лечат все недуги оптом, проконсультируйтесь у лечащего врача.
6. При любом снижении зрения, которое невозможно исправить очками (при ухудшении зрения в сумерках, сужении полей зрения) — надо немедленно обратиться к врачу. Всем горожанам старше 40 лет нужно регулярно, хотя бы раз в год, ходить к офтальмологу и измерять глазное давление, а при необходимости — дополнительно обследоваться. Особенно если у кого-то из кровных родственников была глаукома или же сам пациент страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеет близорукость. Обследование можно провести как в районной поликлинике, так и в городском глазном консультационном центре (Моховая, 38), на кафедре глазных болезней СПб Государственного медицинского университета, в офтальмологическом центре на базе больницы №2 и в других лечебных учреждениях. По направлению поликлиник прием бесплатный.
7. Прием БАДов проблемы со зрением не снимет. Однако ряд БАДов пойдут на пользу вашим глазам. Проконсультируйтесь с врачом.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ

Растения помогут нашим сосудам

СНЕГ С ДОЖДЕМ, резкие колебания атмосферного давления на фоне короткого зимнего дня очень сильно влияют не только на наше настроение, но и на здоровье. Причем особенно чувствительны к этим факторам сосуды. Они стараются обеспечить наши ткани питательными веществами независимо от неблагоприятных внешних воздействий. Но, как и сердце, они трудятся всю жизнь, поэтому неизбежно изнашиваются. Очень важно поддержать сосуды и помочь им бороться с непогодой и другими вредными воздействиями. И растения могут нам помочь в этом.

Многие **лекарственные растения укрепляют стенки сосудов и проявляют ангиопротекторное действие**. Они предупреждают повреждение клеток на внутренней поверхности сосудов, которое легко может наступать при их сужении. Активные вещества растений способны дополнительно снабжать эти клетки энергией (антигипоксический эффект) и нейтрализуют свободные радикалы, разрушающие мембраны клеток (антиоксидантный эффект). В результате клетки сосудов становятся более устойчивыми к дефициту питания и кислорода, переживают непогоду легче и служат нам гораздо дольше. При этом они и ткани питают более полноценно, и всему организму в условиях стресса становится легче. Такие свойства проявляют извлечения из цветков, плодов и листьев **боярышника** (см. «ВП» за 30 ноября), а также из травы **буквицы**, цветков **василька** (на фото), плодов **лимонника**, листьев **липы**, плодов и листьев **малины**, плодов **облепихи**, **рябины обыкновенной** и **черноплодной**. Особенно полезны растения, улучшающие эластичность венозных сосудов: **василистник**, **донник**, **иглица**, **каштан**, **лещина**, **цикорий**.

Большую помощь сосудам оказывают растения, разжижающие кровь. Благодаря большей текучести кровь легко проходит в самые тонкие артерии и капилляры, не задерживаясь, легко идет по венам к печени, где освобождается от вредных «отходов» обмена веществ, и дальше к легким, где снова обогащается кислородом. Большинство веществ, снижающих способность тромбоцитов слипаться и снижающих свертываемость крови, лучше растворяется в спирте, поэтому из этих растений предпочтительней готовить настойки. Поскольку этих растений известно не много, лучше каждое из них применять по 1 — 2 месяца, чередуя. Непрерывный прием таких растений необходим в том случае, если появились признаки болезни сердца и сосудов. Наиболее эффективны **василистник**, **донник**, **ива**, **лабазник** и **якорцы**.

Настойку можно сделать из расчета 1:10 на 40-процентном этиловом спирте. Настаивать в течение 10 дней в темном месте, затем процедить и принимать по 10 капель 3 раза в день с едой.

Если беспокоят вены на ногах, эти же настойки можно применять местно, нанося их на кожу по ходу вен (по задней поверхности голени и бедра).



ЕСЛИ У ВАС ГЛАУКОМА

1. Тщательно соблюдайте все предписания врача. Если квалификация врача вызывает сомнения, обратитесь к другому доктору. В конечном итоге вы должны найти доктора, которому будете доверять. Помните, что лечение глаукомы — пожизненное. Проходите обследование у офтальмолога не реже раза в полгода (если врач не назначил иначе).
2. Если вы идете на прием к врачу другого профиля, обязательно сообщите ему, что страдаете глаукомой. Ряд препаратов, широко используемых для лечения различных недугов, больным глаукомой (особенно при закрытоугольной ее форме) — противопоказан! Внимательно читайте инструкции к препаратам и не принимайте лекарства по собственному почину.
3. Ограничьте употребление алкоголя (это яд для центральной нервной системы и зрительного нерва в том числе) и кофе; попробуйте отказаться от курения (курение резко суживает сосуды глаза, так что принятые вами сосудорасширяющие препараты должного эффекта уже не дадут).
4. Помните, что посещение сауны, парилки способно спровоцировать острый приступ глаукомы.