

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГЛАУКОМОЙ

### РЕКОМЕНДОВАНО:

- нежирные сорта мяса, рыбы (предпочтительно в отварном виде);
- колбасы (типа докторской);
- продукты из сои (заменители мяса);
- молоко и молочнокислые продукты (йогурт, простокваша, биокефир);
- нежирные творог и сыры;
- крупы (овсяная, гречневая, пшеничная);
- овощные, вегетарианские супы, нежирный мясной суп 1 — 2 раза в неделю;
- черный и белый хлеб, но не более 200 г в день;
- овощи (капуста, огурцы, помидоры, кабачки, тыква) в умеренных количествах;
- фрукты;
- бобовые (фасоль, бобы, горох).

### ОГРАНИЧИТЬ:

- сахар, варенье, конфеты и даже мед;
- сливочное масло, сметану;
- не менее трети от всего объема жиров должны составлять растительные жиры;

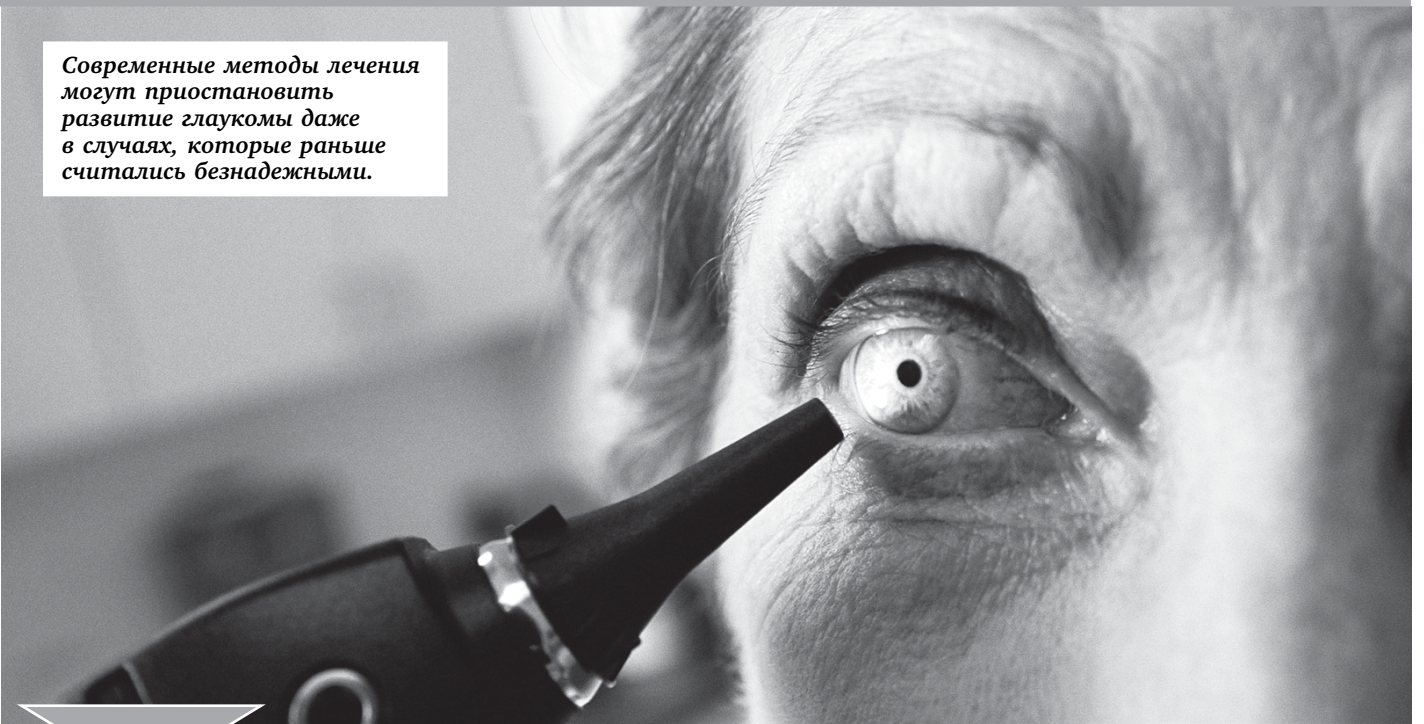
- желателно ограничить питье жидкости (рекомендовано употреблять не более 1500 мл, включая супы).

### ИСКЛЮЧИТЬ (или хотя бы употребить в редких случаях):

- крепкий чай, крепкий кофе;
- сдобу, пирожные, торты;
- пряности;
- концентрированные мясные и рыбные бульоны;
- соленые и моченые продукты;
- мясные субпродукты (почки, печень, легкие).

**ОЧЕНЬ ВАЖНО! Систематическое употребление алкоголя и курение больным глаукомой категорически противопоказано!**

Современные методы лечения могут приостановить развитие глаукомы даже в случаях, которые раньше считались безнадежными.



## ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

### ОСТРЫЙ ПРИСТУП ГЛАУКОМЫ

Он может развиваться при нервном перенапряжении, переутомлении, долгом пребывании в темноте, медикаментозном расширении зрачка, длительной работе в положении с наклоном головы, приеме большого количества жидкости. Но иногда приступ появляется без видимой причины.

#### ПРИЗНАКИ:

- ✓ сильные боли в глазу и в голове;
- ✓ затуманивание зрения, появление радужных кругов при взгляде на источник света;
- ✓ из-за резкого повышения внутриглазного давления глаз может стать «твердым как камень». В большинстве случаев у больных повышается и артериальное давление;
- ✓ что глаз раздражен — заметно и внешне;
- ✓ тошнота и даже рвота;

- ✓ боли, отдающие в область сердца и живота, порой имитирующие проявления сердечно-сосудистой патологии.

К сожалению, бывают случаи, когда больных с острым приступом глаукомы направляют на терапевтические отделения стационаров. Неправильно назначенное лечение усугубляет ситуацию. Поэтому очень важно: если вы знаете, что больны глаукомой (или глаукомой болели ваши кровные родственники), обязательно сообщите об этом бригаде «скорой помощи» и врачам стационара.

#### ВНИМАНИЕ!

Если в течение ближайших часов после развития приступа не снизить давление с помощью медикаментозных средств или хирургическим путем, глазу грозит безвозвратная потеря зрения. Острый приступ глаукомы является неотложной ситуацией и требует оказания экстренной медицинской помощи.

## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ГЛАЗНЫХ НЕДУГОВ

- 1 Здоровый образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание.
- 2 Физические нагрузки — обязательны (подбираются с учетом общего состояния здоровья). Помним, что с возрастом снижается способность организма регулировать кровообращение во время смены положения тела. При наклонах ухудшается кровоток в сосудах не только мозга, но и глаз (обморочные состояния при наклонах знакомы многим пожилым людям, ведущим малоподвижный образ жизни). Поэтому очень важно выполнять упражнения на повороты и наклоны тела. Такие упражнения пойдут на пользу и позвоночнику. Но главное — не переусердствовать. Упражнения должны выполняться без напряжения.
- 3 Хорошая освещенность рабочего места. К сожалению, люди, работа которых в силу производственных условий проходит в сумерках или при очень малой освещенности, больше подвержены развитию заболеваний глаз, в том числе и глаукомы. Поэтому очень важны регулярные профосмотры.
- 4 Если у вас зрительная работа, то через 40 — 45 минут необходим хотя бы 10-минутный перерыв. В это время можно сделать элементарный комплекс гимнастики или выполнить комплекс гимнастики для глаз (о нем мы говорили в номере «ВП» за 12 ноября). Или хотя бы прогуляйтесь по помещению, посмотрите в окно.
- 5 Нельзя читать в транспорте и в постели (даже при хорошей освещенности).
- 6 Так называемые дырчатые очки можно носить только после консультации офтальмолога. Для больных глаукомой они, к слову, противопоказаны.
- 7 Не нужно слепо доверяться рекламе, предлагающей различные приборы и снадобья «от ста недугов», в том числе глазных. Хотите купить? Сначала получите совет врача.
- 8 Не назначайте сами себе препараты для лечения глаз. Идите к врачу.
- 9 В продаже есть различные минерально-витаминные комплексы для глаз. Принимать их можно, но не забывайте перед покупкой проконсультироваться с врачом.

## РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ ГЛАУКОМОЙ

1. Не переутомляйтесь и старайтесь избегать чрезмерных волнений. Не можете справиться с ситуацией? Обратитесь к психологу.
2. Высыпайтесь! Продолжительность сна — не менее 8 часов в сутки.
3. Старайтесь как можно меньше выполнять работ, связанных с приливом крови к голове (например, мытье полов, работа на грядках).
4. Противопоказано пребывание в парилке и в сауне.
5. Нельзя носить тяжести.
6. Старайтесь избегать долгого пребывания в темных и затемненных помещениях. В темноте зрачок расширяется и может увеличиться внутриглазное давление.
7. Телевизор, компьютер — по минимуму. И обязательно при свете (в темное время суток включайте свет).
8. Полезна работа на близком расстоянии и чтение. При правильном освещении, разумеется.
9. Больным глаукомой противопоказаны некоторые лекарственные препараты. Обязательно сообщайте о своем недуге при приеме у врача любой специальности.
10. Тщательно соблюдайте все рекомендации вашего лечащего врача-офтальмолога. Не пропускайте сроки контрольного осмотра.
11. Что касается солнцезащитных очков, то вам нужно их выбирать с особой тщательностью. И только в специализированном магазине оптики. Стекла очков рекомендуются в зеленых тонах.

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

### С 19 по 25 ноября

**♈ ОВЕН.** Существенно повышаются трудоспособность, энергичность и бодрость духа. Эмоциональные всплески и некоторое состояние напряженности вам не помешают. Это неплохой период для начала курса лечения.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Будьте умеренны в еде, иначе рискуете не только пополнеть, но и заполучить обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени. Могут напомнить о себе зубы и десны (но начало протезирования и лечения лучше перенести).

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Улучшится состояние здоровья больных хроническими недугами. В этот период хорошо пройти обследование и наметить планы дальнейшего лечения. Однако есть вероятность пищевых отравлений. Будьте внимательны!

**♋ РАК.** Хороший период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, начала курса физиотерапии или лечения необычными методами. Время идеально подходит для борьбы с вредными привычками (в том числе с курением и компьютерной зависимостью).

**♌ ЛЕВ.** Неустойчивый эмоциональный статус может привести к головным болям, состоянию подавленности, беспокойства. Вероятны перепады артериального давления. Вполне вероятно, что первопричина недуга — психологический настрой. Если не справляетесь с ситуацией, обратитесь за помощью к психотерапевту.

**♍ ДЕВА.** Острые воспалительные, инфекционные заболевания переходят в стадию выздоровления, смягчается течение хронических недугов. Неплохой период для косметических процедур и операций, если другие показания этому не противоречат.

**♎ ВЕСЫ.** Удачное время для начала длительного лечения тяжелых хронических заболеваний, в том числе воспалительных и аллергических. Хороший период для зачатия: беременность будет протекать благополучно.

**♏ СКОРПИОН.** Период существенного влияния на состояние здоровья не оказывает, но дыхательная гимнастика, прогулки, оздоровительные поездки будут очень полезны. Если есть время и деньги — приведите в порядок полость рта.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Редкий случай, когда звезды говорят: отдыхайте, отдыхайте, отдыхайте! Понятно, что работу придется выполнять, но все остальные дела отложите на потом. И больше бывайте на свежем воздухе. Ваши жалобы на плохую погоду — несостоятельны.

**♑ КОЗЕРОГ.** Повышается нервозность, усиливается беспокойство и нежелание что-либо делать. Однако на состояние здоровья период существенного влияния не оказывает. Эти дни можно использовать для освоения дыхательной гимнастики.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Тяжелый период для хронических больных. Люди с нарушенным психическим и эмоциональным статусом могут злиться, выражать необоснованное недовольство врачами и лечением.

**♓ РЫБЫ.** Период повышенной возбудимости и нервозности, а также необычной подвижности. Чувствительные люди подвержены приступам мигрени и тошноты. Чрезмерные переживания могут отразиться на состоянии периферической нервной системы и вызвать неприятные ощущения в области желудка.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ