



Цей День почали систематично проводити, починаючи з 2008 року, за ініціативи Всесвітньої асоціації глаукоми та Всесвітньої асоціації пацієнтів з глаукомою.

На сьогодні глаукома стала однією з основних причин сліпоти та слабкозорості. У світі кількість пацієнтів з глаукомою доходить до 100 млн. осіб. В Україні щороку на 25 тисяч збільшується кількість людей, у яких вперше виявляють глаукому.

Глаукома – це захворювання очей, яке характеризується підвищенням внутрішньоочного тиску. Початок захворювання протікає безсимптомно і, якщо вчасно не розпочати лікування, то поступово починає звужуватися поле зору – людина перестає помічати об'єкти, розташовані збоку.

З часом хвороба призводить до прогресуючого зниження зору, причому внаслідок порушення відтоку внутрішньоочної рідини та відмирання зорового нерва можлива повна його втрата. Зір, втрачений внаслідок глаукоми, відновленню не підлягає.

Серед факторів підвищеного ризику виникнення захворювання найбільше значення мають: вік (старше 40 років), спадковість і сімейний анамнез, наявність супутньої судинної (атеросклероз, гіпертонічна хвороба) та ендокринної (цукровий діабет, захворювання щитоподібної залози) патології, травми ока, наявність в анамнезі життя перенесених у минулому хірургічних втручань. Паління та хронічний стрес також можуть сприяти розвитку глаукоми.

Перші ознаки, при появі яких необхідно терміново звертатися до лікаря, такі:

- затуманення зору, поява “сітки” перед очима;
- наявність “веселкових кіл” при погляді на джерело світла;
- відчуття дискомфорту в оці, відчуття важкості і тиску;
- незначна різь в оці;
- почуття зволоження ока;
- погіршення здатності бачити в сутінках;
- незначні болі навколо очей.

Дотримання профілактичних заходів дає можливість максимально відтермінувати серйозні наслідки, які глаукома може завдати здоров'ю і якості життя.

– Слід обмежити як фізичні навантаження, так і психоемоційні. Робоча діяльність повинна відповідати стану здоров'я. Не можна працювати або займатися будь-якою діяльністю, яка вимагає тривалого перебування з нахиленою вперед головою.

– Голову при роботі за комп'ютером або перегляді телевізора потрібно тримати рівно! Закидання голови шкідливі, як і нахили вперед.

– Дуже важливо, щоб кімната була добре освітлена. Зведіть до мінімуму перебування в темних (кінотеатр) і затемнених приміщеннях (перегляд телевізора), так як при цьому розширюється зіниця і може підвищуватися внутрішньоочний тиск. Обов'язкові 15-хвилинні перерви при зоровій роботі протягом кожної години!

– Харчуйтеся повноцінно і раціонально. Регулярно включайте у свій раціон продукти, багаті антиоксидантами і цинком. Вітамін А захищає сітківку і покращує кольоровий та нічний зір, а жирні кислоти Омега-3 зменшують ризик розвитку синдрому «сухого ока» і запальних захворювань очей. Вживайте овочеві страви, рибу, фрукти, обмежте тваринні жири і цукор, міцний чай і каву.

– Ведіть здоровий спосіб життя. Слід дотримуватися нормального режиму праці та відпочинку. Сон повинен бути не менше 8 годин на добу. Відмовтеся від паління, яке негативно позначається на кровопостачанні і транспортуванні кисню та інших необхідних корисних речовин до всіх структур ока.

Раннє виявлення захворювання, дотримання здорового способу життя, адекватне лікування та чітке дотримання рекомендацій лікаря – ось основні складові успіху в боротьбі з глаукомою.

Читайте інформацію на наших ресурсах:

- [Facebook](#) ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

- [Telegram-канал](#) ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»