**Всемирный день борьбы с глаукомой.**

Всемирный день борьбы с глаукомой отмечается ежегодно 6 марта с 2008 года по инициативе Всемирной ассоциации обществ по борьбе с глаукомой и Всемирной ассоциации пациентов, страдающих глаукомой.

Глаукома - заболевание, характеризующиеся повышением внутриглазного давления, с последующим развитием типичных дефектов зрения и атрофией зрительного нерва. Без лечения процесс может вызвать необратимую слепоту. Глаукома, как в мире, так и в России, занимает ведущие позиции среди причин неизлечимой слепоты и является важной медико- социальной проблемой. По данным ВОЗ, сейчас в мире 105 млн. человек больны глаукомой, из них 5,2 млн. имеют слепоту на оба глаза.

Удельный вес заболеваемости глаукомой постоянно растет, поскольку доля пожилых людей в общей численности населения планеты стремительно увеличивается, а риск развития этой болезни повышается с возрастом. По данным Министерства здравоохранения РФ, в России число больных глаукомой составляет более 1,3 млн. человек.

Самая большая проблема потери зрения от глаукомы состоит в том, что потерю зрения можно было бы избежать, если бы пациенты вовремя обращались за медицинской помощью. Поэтому вся мировая общественность ставит своей целью раннее выявление больных глаукомой и оказание им своевременной и современной помощи.

Регулярное посещение офтальмолога и внимание к собственному здоровью помогут предотвратить развитие глаукомы или замедлить ее прогрессирование. В связи с этим следует проверять состояние глаз:

- до 40 лет — каждые 2-4 года

- в возрастной группе от 40 до 54 лет — каждые 1-3 года

- в возрастной группе от 55 до 64 лет — каждые 1-2 года

- после 65 лет — каждые 6-12 месяцев.

К основным симптомам глаукомы относятся: затуманивание зрения, сужение поля зрения, появление «сетки» перед глазами, ухудшение зрения в сумерках и появление радужных кругов при взгляде на источник света (например, лампочку), чувство дискомфорта в глазу (ощущение тяжести и напряжения).

Установлен ряд факторов, повышающих вероятность развития глаукомы:

1. Возраст старше 40 лет.

2. Наличие глаукомы у ближайших родственников.

3. Наличие сопутствующих заболеваний сердечно - сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца).

4. Близорукость.

5. Сахарный диабет.

6. Заболевания центральной нервной системы.

7. Длительное применение стероидных гормонов.

Специалисты утверждают, что диагноз глаукома – не повод отчаиваться, паниковать и перестать радоваться окружающему миру. В большинстве случаев течение этого заболевания управляется посредством медикаментозного или хирургического вмешательств, или же их комбинации. Поэтому своевременное обращение к врачу и ранняя диагностика помогут сохранить один из самых удивительных даров природы – зрение. Если лечение этого заболевания не проводится, то постепенно сужается поле зрения: пациент перестает замечать расположенные сбоку объекты. Дальнейшее отсутствие лечения приводит к прогрессирующему снижению зрения. Причем со временем возможна потеря центрального зрения вплоть до полной слепоты. К сожалению, зрение, утраченное вследствие глаукомы, не восстанавливается.

Течение глаукомы во многом зависит от образа жизни больного. Нужно избегать физических и нервных нагрузок. Необходимо ограничивать период работы за компьютером до трех часов в сутки. При более длительном периоде работы, устраивать через каждый час небольшие перерывы по 10-15 минут. Необходимо отказаться от употребления алкоголя и табака. Питаться нужно рационально, в соответствии с возрастом. Больше потреблять в пищу фруктов и овощей, рыбы. Ограничивать потребление животных жиров, сахара, суточного потребления воды (избыток воды при наличии глаукомы приводит к нарушению регулирования оттока внутриглазной жидкости). Нельзя посещать бани и сауны при наличии глаукомы. Необходимо беречь зрение от ярких вспышек фотоаппарата, фейерверка и перепадов света (просмотр фильма в кинотеатрах). На ярком солнце находиться только в солнцезащитных очках. Сон должен длиться не меньше восьми часов. Очень важно обязательное выполнение рекомендаций врача.

Будьте здоровы!