

Що таке глаукома?

Причини розвитку
та рекомендації

За підтримки компанії



Зміст

4 стадії глаукоми
03

Основні типи
глаукоми
04-05

Симптоми
06

Діагностика
07

Лікування глаукоми
08-09

Профілактика
10-11

Звідки беруться
антиоксиданти
12-14

Цінні харчові
продукти,
що допомагають
дбати про очі
15

Зір — найважливіший з п'яти органів чуття, оскільки забезпечує нам 80% інформації про навколишній світ. Очі — фактично частина головного мозку, винесена назовні.

Глаукома вкрай важке захворювання очей, яке за пізнього виявлення та без адекватного лікування призводить до неминучої сліпоти.

Глаукома є відстроченою формою втрати зору — лише прогресує з різною швидкістю. Вона спричинила сліпоту в 5,2–5,5 млн осіб на земній кулі. Проте, за оцінками ВООЗ, у світі є ще понад 105 млн осіб, у яких вона не виявлена або є підозри щодо її наявності.

В Україні на сьогодні близько 220 тис. людей мають глаукому.

Щорічно виявляють 25 тисяч нових випадків захворювання.

! Спеціалісти визначають глаукому як групу захворювань, що характеризуються поступальним руйнуванням зорового нерва та призводять до НЕВИЛІКОВНОЇ СЛІПОТИ.

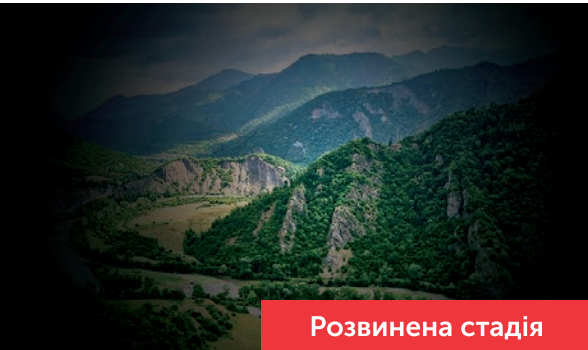
Серед головних причин — порушення кровопостачання та дія негативних факторів (оксидативний стрес). Але найбільш вагомим чинником ризику є внутрішньоочний тиск (ВОТ) вище за рівень, безпечний для пацієнта. Як правило, це пов'язано з порушенням відтоку рідини з очного яблука.



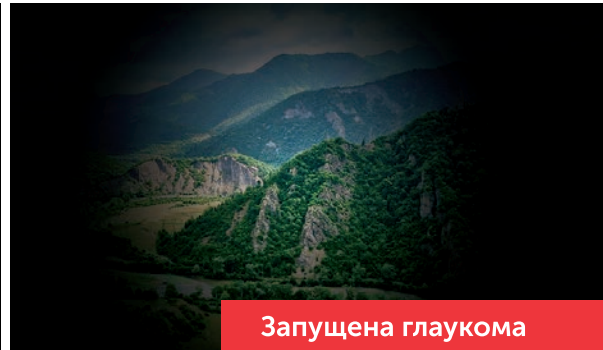
Нормальний зір



Початкова глаукома



Розвинена стадія



Запущена глаукома

Око в нормі постійно виробляє особливу рідину, яка омиває кришталик, рогівку, склисте тіло ока і виходить через дренажну систему – трабекулярну сітку. Якщо з ока вивільнюється стільки ж вологи, як у ньому виробляється, то ВОО залишається в нормі. Якщо ж ця система заблокована або недостатньо працює, тиск усередині ока зростає, що своєю чергою пошкоджує зоровий нерв. Волокна зорового нерва, які піддаються тиску, деформуються і вже не можуть бути повноцінним провідником нервових імпульсів.

Розрізняють 4 стадії глаукоми

1. Початкова — зберігаються нормальні межі поля зору з невеликим спотворенням периферійного зору.
2. Розвинена — з'являються виражені порушення бокового зору, значні дефекти центрального зору і загальне звуження поля зору.
3. Глибока — характерне стійке звуження поля зору на 10° і більше або збереження лише окремих сегментів поля зору.
4. Термінальна — це вже втрата предметного зору (світловідчуття) або цілковита втрата зорових функцій.

Основні типи глаукоми

Відкритокутова глаукома

Найпоширеніша первинна форма захворювання. Підвищення внутрішньоочного тиску відбувається через процеси атрофії. Кут дренажу, утворений рогівкою та райдужною оболонкою, залишається відкритим, але трабекулярна сітка частково блокується (наче засмічується).

Це призводить до збільшення тиску і, відповідно, до пошкодження зорового нерва. Воно відбувається так повільно й непомітно, що ви можете втратити зір ще навіть до того, як усвідомите проблему.

Закритокутова глаукома

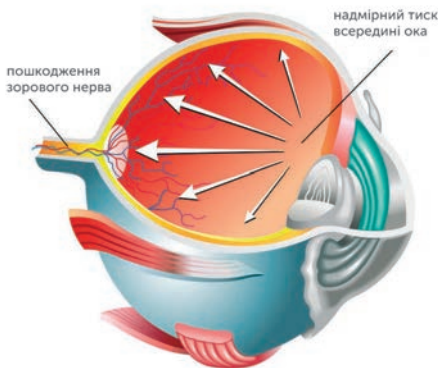
Становить 20-25% усіх випадків первинної глаукоми. Виникає, коли райдужна оболонка випинається і звужує або перекриває кут дренажу. Через це рідина не може циркулювати через око, і тиск на нерв збільшується.



Гострий напад глаукоми

Трапляється під дією таких провокативних чинників, як нервові напруження, перевтома, тривале перебування в темряві з від-

критими очима, тривала робота зі схилою головою, споживання великої кількості рідини. Виникає сильний больовий напад, при цьому зіниця роз-



ширюється, перестає реагувати на світло, стає овальною й опалесціє — відсвічує.

Напад супроводжується раптовим сильним болем в оці, що віддає в щелепу, ший, плече й лопатку з відповідного боку, іноді бувають нудота та блювання. За інтенсивністю напад можна порівняти з порушенням мозкового кровообігу.

Вроджена глаукома

Проявляється в ранньому віці. Розвивається через уроджену патологію дренажної системи ока та різні аномалії очного яблука. Трапляється порівняно рідко, частіше на неї хворіють хлопчики.

Вторинна глаукома

Розвивається внаслідок ускладнення інших захворювань очей (запалення, пухлин, катаракти) або має посттравматичне походження.

! Глаукома часто супроводжується катарактою і короткозорістю.

При «дозріванні» катаракти в оці утворюються речовини, здатні блокувати шляхи відтікання внутрішньоочної рідини, а при глаукомі — скупчуються продукти обміну, які створюють умови для помутніння кришталика.

Ще більш грізним супутником глаукоми є короткозорість (міопія). У цьому разі глаукома протікає більш складно і важче лікується.

! Глаукома зазвичай уражає обидва ока. Процес виникає в одному оці й іде нерівномірно, але зазвичай на 3-й стадії хвороби вирівнюється в обох очах.



Симптоми

Деякі форми захворювання або протікають безсимптомно, або мають незначні ознаки. Через це глаукому називають «тихим злодієм зору». Хворий відчуває поступове погіршення зору і намагається самостійно розв'язати цю проблему — носити окуляри або контактні лінзи.

Симптоми, на які варто звернути увагу:

- «мушки» перед очима
- затуманення зображення — навколишній світ наче в імлі
- ореоли й світлові кола навколо світлих предметів або освітлювальних приладів
- тунельне бачення на запущених стадіях, коли втрачається периферійний (боковий) зір
- почервоніння ока зі збільшенням його щільності
- регулярні болі в скронях і в зоні надбрівних дуг

! Симптоми, що свідчать про гострий напад глаукоми та невідкладну медичну ситуацію: раптовий біль в очах, сильний головний біль і слабкість, нудота та блювання.

Чинники ризику



вік (у людей віком після 60 років глаукома трапляється у 6 разів частіше)



спадковість та сімейний анамнез



хронічний стрес



стать і колір шкіри (світлошкірі жінки більш схильні до вторинної глаукоми певного типу)



короткозорість



наявність супутньої судинної патології (гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, катаракта, схильність до вазоспазмів, мігрені)



особливості будови ока



вживання медикаментів (стероїди збільшують ризик відкритокутової глаукоми на 40%)



рівень ВОТ



пошкодження ока (травми ока, як тупі, так і проникні, можуть призвести до вторинної глаукоми)



тютюнопаління



Діагностика

! Глаукома може розвинутися у будь-якому віці. Однак найчастіше її діагностують у тих, хто перетнув 40–45–річний рубіж.

Якщо зір гіршає, слід обов'язково звернутися до офтальмолога і пройти спеціальне обстеження:

- визначення гостроти зору
- вимірювання внутрішньоочного тиску (тонометрія)
- визначення кількості відтоку внутрішньоочної рідини (тонографія)
- вимірювання товщини рогівки (пахіметрія)
- вимірювання поля зору (на ранніх стадіях — комп'ютерна діагностика)
- перевірку зон втрати зору (тест зорового поля)
- огляд кута дренажу (гоніоскопія)
- огляд очного дна (при відкритокутовій глаукомі — з розширенням зіниць)
- визначення стану шару нервових волокон зорового нерва (оптична когерентна томографія)



Лікування глаукоми

! Пошкодження, спричинені глаукомою, неможливо повернути. Але регулярні огляди та лікування допоможуть запобігти втраті зору й уповільнити процес.

Як лікувати глаукому, вирішує лікар-офтальмолог. Варіанти лікування включають:

- очні краплі та пероральні препарати
- хірургічне втручання
- селективну лазерну трабекулопластику (SLT)

Три складники, на які націлено лікування:

- нормалізація внутрішньоочного тиску
- покращення кровопостачання в сітківці та зоровому нерві
- нейропротекція.

Здебільшого лікарська терапія має позитивний ефект — внутрішньоочний тиск нормалізується і стабілізується, процес дегенерації зорового нерва зупиняється.

! Отак є небезпека, що в разі нормалізації ВОТ пацієнти на свій розсуд перестають застосовувати рекомендовані препарати, змінюють режим лікування. А це призводить до ще більшого прогресування глаукоми та прискорення зниження зору.

За відсутності позитивної динаміки лікар рекомендує хірургічне втручання. Операція проводиться на райдужній оболонці під місцевою анестезією і найчастіше в поліклінічних умовах (амбулаторно).

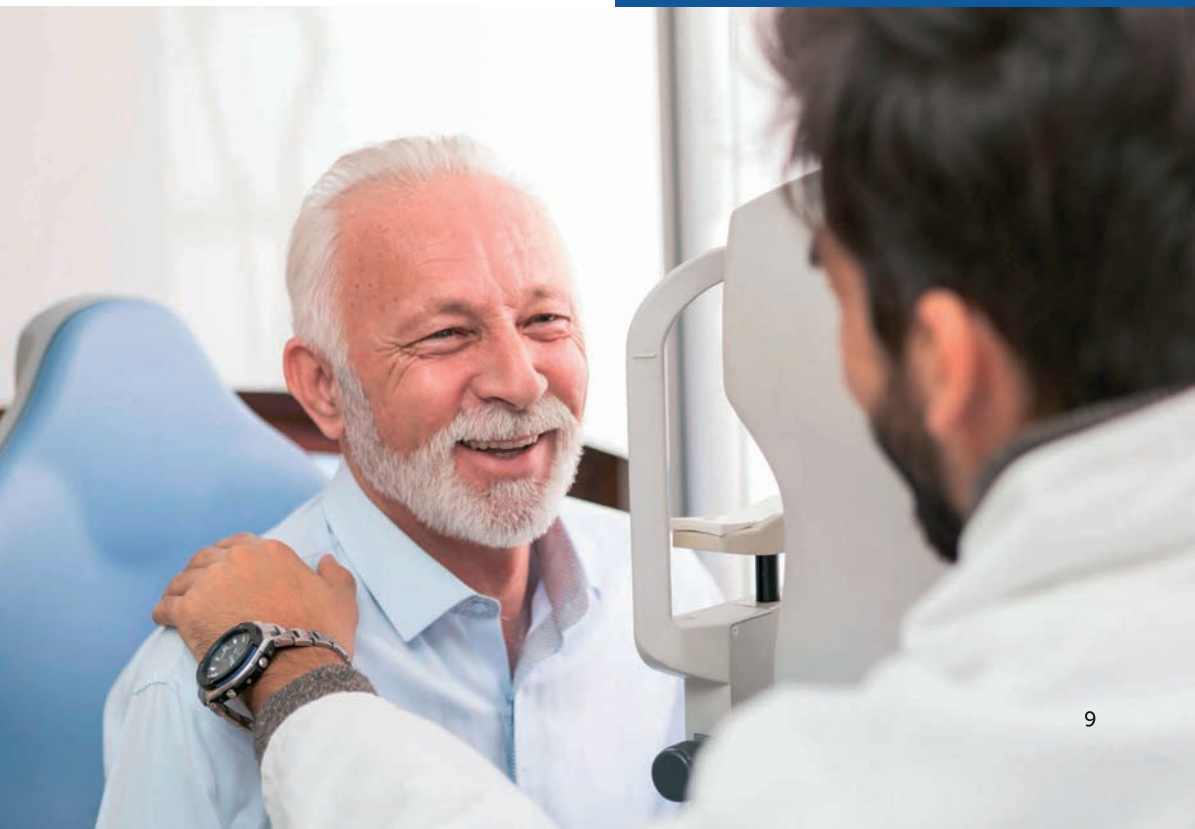
Пацієнт надалі повинен періодично проходити профі-

лактичний огляд, щоб унеможливити рецидив.

Лікування глаукоми лазером є малотравматичним, а перші результати помітні вже за 1-2 години. Ймовірність розвитку ускладнень майже нульова. Але лікарі-офтальмологи попереджають, що лазерна корекція внутрішньоочного тиску не дає тривалих і беззастережних результатів. Часто через кілька місяців доводиться проводити повторний курс лазеротерапії.



❗ Раннє виявлення захворювання, адекватне лікування та суворе дотримання рекомендацій лікаря — ось складники успіху в боротьбі з цим підступним захворюванням.



Профілактика глаукоми



Уникайте надмірних фізичних навантажень. Не можна: підіймати вагу понад 10 кг (принаймні, у постійному режимі й тривалий час), виконувати вправи з різкими нахилами голови або головою донизу.



Пийте помірну кількість рідини. Об'єм понад 1,5 л на добу або понад 200 мл за раз може істотно підвищити очний тиск.



Обмежте споживання кофеїну та відмовтеся від куріння.



Не допускайте надмірних зорових навантажень. Не варто довго сидіти за комп'ютером і без перерви працювати з документами, довго перебувати в темряві або дивитися телевизор без додаткового освітлення. Спати бажано з увімкненими слабкими нічниками.



Спіть з трохи з піднесеною головою. Подушка, яка тримає голову піднятою приблизно на 20°, знижує внутрішньоочний тиск під час сну.



Приймайте призначені ліки. Очні краплі або інші ліки за призначенням допоможуть отримати кращий результат.



Раціон має включати зелені листові овочі, фрукти та інші продукти, що містять антиоксиданти – речовини, які послаблюють руйнівні процеси в організмі.

У процесі обміну речовин і під впливом негативних чинників у людському організмі утворюються так звані вільні радикали – активні форми кисню. Ці молекули з непарною кількістю електронів, щоб відновити свою повноту, відбирають електрони в інших молекул. Запускається ланцюжок негативних внутрішньоклітинних змін – зруйновані клітини не можуть повноцінно функціонувати, уражаються тканини й органи. Людина хворіє.

! Ураження клітин і порушення в них обмінних процесів під впливом вільних радикалів називають оксидативним (окислювальним) стресом.

Переривати ланцюжок окислювальної реакції і пом'якшувати вплив вільних радикалів допомагають речовини — антиоксиданти.



Звідки беруться антиоксиданти

Основним джерелом антиоксидантів є свіжа рослинна їжа, адже вони захищають і самі рослини, убезпечуючи від ультрафіолетового випромінювання й інших природних загроз.

Сполуки з антиоксидантним ефектом — поліфеноли (флавоноїди, антоціани та ін.), каротиноїди, вітаміни, жирні кислоти тощо.

Каротиноїди

Містяться в жовтому болгарському перцю, абрикосах, моркві, авокадо, шпинаті, а також у свинячій, яловичій, курячій печінці, рибацькому жиру, черемші, калині, зеленому пір'ї часнику.

Близько 700 каротиноїдів є в природі, але тільки близько 30 потрапляють у людський кровотік і тільки два — лютеїн і зеаксантин — досягають сітківки ока.

Лютеїн

Жовто-помаранчевий пігмент, споріднений з бета-каротином. Накопичується в сітківці й у такий спосіб робить очі менш уразливими.

Джерело лютеїну – шпинат, листовий салат, цибуля-порей, горох, яєчний жовток, червоний солодкий перець.

Зеоксантин

Жовтий рослинний пігмент з групи каротиноїдів. Не синтезується в організмі, утворюється з лютеїну в очній сітківці, надходить винятково з харчовими продуктами.

Принципово! Для всотування в кишківнику каротиноїдів потрібні харчові жири, тож до їжі слід додавати оливкову чи іншу олію.



Антоціани

Барвні речовини синього, червоного, фіолетового кольору, не синтезуються в організмі й не накопичуються, надходять з їжею.

«Рекордсмен» за вмістом антоціанів – чорниця: у 100 г ягід міститься 4220 мг антоціанів і 110 мг лейкоантоціанів.

! Антоціани відіграють роль фотопротекторів (світлофільтрів, що нейтралізують ультрафіолетові хвилі) й антиоксидантів, допомагають організмові долати стрес на клітинному рівні та зміцнюють стінки дрібних судин.



Вітамін С

Головний захисник судин. Є в чорницях, апельсинах, ківі, полуниці, броколі, перцю, гірчиці.

Добова доза вітаміну міститься в одному апельсині.





Вітамін Е

Запобігає дистрофічним змінам сітківки та райдужної оболонки ока, появи очних пухлин.

Джерело вітаміну Е — горіхи, курага, насіння. Добова норма міститься в 100 г ліщини або столовій ложці проростків пшениці.

! Організм не може відкласти вітаміни про запас. Тому головне — не кількість спожитих за один раз вітамінів, а регулярне отримання їх у добовій нормі.



Сама тільки їжа не може задовольнити потреби в антиоксидантах. Наприклад, середня добова норма лютеїну для людського організму — всього 5 мг, а зеаксантину — 1 мг. Але щоб отримати її, слід з'їсти майже 2 кг моркви!

Тому, крім природних антиоксидантів, слід вживати ще й синтезовані, у формі спеціальних БАДів і аптечних препаратів.

Їх порекомендує ваш лікар.



+



Цінні харчові продукти, що допомагають дбати про очі

Петрушка

Каротиноїди, що в ній містяться, у природі захищають рослину від ураження УФ-випромінюванням, а в організмі людини діють як антиоксидант і захищають клітини від руйнівного впливу вільних радикалів.

Шпинат

Містить лютеїн та зеаксантин, що знижують ризик розвитку очних хвороб.

Яйця

Багаті на вітамін А (ретинол) та лютеїн.

Болгарський перець, гарбуз, буряк, абрикоси, диня, апельсини, лимони, грейпфрути

Містять вітаміни А і С.

Горіхи

Мають у складі омега-3 жирні кислоти й вітамін Е.

Примітки:

Наведені факти й цифри можна звірити з офіційними даними на сайтах:

1. medstat.gov.ua
2. moz.gov.ua
3. www.mayoclinic.org

Печінка

Джерело вітамінів А, В, D, Е, К, кальцію, заліза, хрому, цинку. Гепарин у складі продукту усуває ризик тромбів і покращує згортання крові.

(Синтезований гепарин є в очних краплях для зволоження та захисту рогівки, тамування подразнення.)

Здорове харчування має також включати:

- молочні продукти (з низьким вмістом жирів)
- білкові продукти (пісне м'ясо, рибу, яйця)
- олію (соняшникову, оливкову, кунжутну тощо).

Обмежити споживання:

- цукру (норма 25 г, або 5 чайних ложок)
- солі (норма 5 г на добу, або чайна ложка)
- насичених жирів (масла, смальцю, сала).

Виключити з харчування:

- трансжири — гідрогенізовані олії, кулінарні та кондитерські жири, маргарини.



Інформація надана на правах реклами.
Дієтична добавка.
Не є лікарським засобом.

Для запобігання глаукомі й просто для збереження хорошого зору потрібні: фізична активність, належне освітлення приміщень, правильний режим праці та відпочинку, мінімум шкідливих звичок і якісний контроль за наявними соматичними захворюваннями.

❗ Бачити навколишній світ, рідні обличчя — велике щастя. Будьте уважні до стану свого зору, турбуйтеся про здоров'я очей!