

Глаукома - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Глаукома – это хроническая болезнь органов зрения, которая может развиваться в любом возрасте, но особенно распространено это заболевание среди пожилых людей. Врожденная глаукома встречается у 1 из 20 тысяч новорожденных, к 45 годам частота глаукомы составляет приблизительно 0,1%, среди 50-60 летних людей этот показатель достигает 1,5%, а в возрастной группе 70+ более 3%.

К сожалению, глаукома неизлечима, ее тяжелые формы приводят к необратимой слепоте, что придает заболеванию социальный характер.

Ключевые слова: Глаукома, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Виды глаукомы

Глаукому классифицируют по возрасту:

- **врожденной глаукомой** страдают новорожденные. Как правило, заболевание подлежит ранней диагностике, сразу после рождения оно выявляется у 60% пациентов. Врожденная глаукома может проявить себя и в первые месяцы младенчества, а в редких случаях значительно позже, спустя несколько лет;
- **ювенильную глаукому** диагностируют у детей достигших 3-х летнего возраста и до 35 лет;
- **первичная глаукома взрослых** наиболее распространена. Она связана с возрастными изменениями в органах зрения. Ее формы подлежат медицинской классификации, от которой зависит схема лечения. Первичная глаукома может проявиться в открытоугольной, закрытоугольной, смешанной формах и глаукома, при которой внутриглазное давление остается в пределах нормы;
- **вторичная глаукома взрослых** развивается как следствие перенесенных офтальмологических заболеваний.

Причины возникновения глаукомы

Причинами, вызывающими врожденную глаукому могут стать самые различные факторы, такие как генетическая предрасположенность, а также эмбриональные и родовые травмы. Если мать в период беременности перенесла такие инфекции, как паротит, сифилис, краснуха, полиомиелит, то это может спровоцировать глаукому у плода. Чрезмерное употребление алкоголя, отравления, авитаминоз, радиоактивное облучение и травмы брюшной полости в эмбриональный период также могут стать факторами риска.

У взрослых людей основной причиной развития глаукомы является повышенное глазное давление, которое приводит к нарушению кровоснабжения глаз и деформации зрительного нерва. Помимо этого, болезнь провоцирует повышенное артериальное давление, сахарный диабет, остеохондроз шейного отдела позвоночника, заболевания иммунной системы, сильная близорукость и наследственный фактор.

Склонность к закрытоугольной форме чаще проявляется у представительниц прекрасного пола. При этом особое значение имеет анатомические особенности органов зрения: маленький размер глаза и крупный хрусталик.

Вторичную глаукому может спровоцировать длительный прием гормональных препаратов, показанных при бронхиальной астме и аутоиммунных заболеваниях.

Симптомы глаукомы

Очень часто течение заболевания протекает бессимптомно и не причиняет никакого дискомфорта до тех пор, пока значительно не ухудшается острота зрения. Как правило, больной обращается к офтальмологу на поздней стадии развития болезни. Коварство заболевания заключается в том, что на ранних стадиях практически полностью отсутствуют болевые ощущения и симптомы.

Люди пожилого возраста должны регулярно посещать офтальмолога и измерять внутриглазное давление, которое является ведущим симптомом глаукомы. Самостоятельно обнаружить изменения внутриглазного давления невозможно, так как нарастание происходит постепенно и мозг адаптируется к изменениям. Только у небольшой группы людей присутствуют такие проявления, как боли в области бровей и лба, ухудшение резкости зрения, жалобы на появление цветных кругов при взгляде на световые источники.

Другим важнейшим симптомом является сужение поля зрения, которое начинается с носовой зоны, а также нарушение быстрой адаптации глаза к перемене освещения. Падение остроты зрения говорит о необратимых изменениях морфологического строения зрительного нерва, которое не подлежит восстановлению и лечению.

Закрытоугольная форма встречается достаточно редко, зато отличается ярко выраженной симптоматикой: сильными глазными и головными болями, покраснениями глаза.

Осложнения при глаукоме

Несвоевременное лечение и диагностика глаукомы могут спровоцировать острые приступы болезни, которые чреваты сильным ухудшением зрения вплоть до полной слепоты.

Практические исследования показывают, что лечение глаукомы может только остановить и замедлить падение зрения, но не может его восстановить.

Профилактика глаукомы

1. регулярные медосмотры у терапевта и эндокринолога для своевременного выявления и предотвращения заболеваний, которые могут спровоцировать развитие глаукомы (гипертония [1], гипотония, сахарный диабет [2], нарушение функций щитовидной железы [3]);

2. систематическое посещение окулиста с обязательным измерением внутриглазного давления;
3. своевременное лечение офтальмологических заболеваний для предупреждения развития вторичной глаукомы;
4. будущим матерям следует соблюдать особую осторожность с целью предупреждения риска развития глаукомы у новорожденных;
5. не стоит пренебрегать самостоятельной проверкой зрения. Самоконтроль проводится достаточно просто: поочередно замуривайте глаза и сравнивайте резкость и качество картинки;
6. возьмите за правило регулярно делать утреннюю зарядку с обязательными упражнениями для шейного отдела позвоночника. Умеренные физические нагрузки стимулируют кровоснабжение в органах зрения;
7. не поднимайте тяжелые предметы для того, чтобы не спровоцировать повышение ВГД;
8. правильно составленный рацион питания.

Лечение глаукомы в официальной медицине

К сожалению, пока невозможно добиться полного излечения от глаукомы, но контролировать и лечить ее необходимо. Определив тип и стадию глаукомы, офтальмолог назначит оптимальную методику лечения, которая может быть консервативной, хирургической или лазерной. Каждый из этих типов лечения направлен на нормализацию показателей внутриглазного давления.

Медикаментозная тактика лечения предусматривает использование специальных антиглаукомных капель, которые не только снижают уровень ВГД, но и способствуют улучшению кровоснабжения внутренних оболочек органов зрения. Выбирать и отменять капли, а также назначать режим закапывания может только специалист-офтальмолог, самолечение при глаукоме может нанести глазам необратимый вред. При этом пациент должен учитывать, что антиглаукоматозные препараты могут по-разному действовать на ВГД:

1. внутриглазное давление снижается сразу после закапывания капель;
2. ВГД снижается незначительно, но при условии регулярного закапывания средства со временем его действие усиливается;
3. капли могут вызвать обратный эффект и повысить уровень ВГД;
4. возможна устойчивость пациента к антиглаукомным каплям, в этом случае препарат не влияет на показатели ВГД.

Если консервативное лечение не дало результаты, то офтальмолог рекомендует оперативное вмешательство.

Лазерные операции для лечения глаукомы стали практиковать еще в 70-х годах прошлого столетия. С помощью лазерного излучения убирают внутриглазные блоки, которые мешают оттоку внутриглазной жидкости. У лазерной хирургии есть недостатки и преимущества.

Преимущества лазерных операций:

- относительно невысокая цена операции;
- короткий реабилитационный период;
- нет необходимости в общем наркозе, достаточно местного обезболивания;
- хирургическое вмешательство с помощью лазера может быть произведено в амбулаторных условиях;
- нет осложнений, характерных для традиционной хирургии глаукомы.

Недостатки лазерной хирургии:

- риск повреждения капсулы хрусталика;
- возможность повреждения сосудов радужки;
- в первые несколько часов после операции возможно повышение ВГД.

История хирургии глаукомы насчитывает более 150 лет. С каждым годом совершенствуются уже существующие, разрабатываются и внедряются новые методики антиглаукоматозных операций. Вопрос о хирургическом лечении глаукомы (иридэктомии) офтальмолог принимает, учитывая общее состояние пациента, показатели ВГД и динамику клинических данных.

Задачей иридэктомии является нормализация уровня ВГД, улучшение питания и тканевого обмена в зрительном нерве. В результате хирургических операций выравнивается давление в камерах глаза за счет устранения зрачкового блока.

Полезные продукты при глаукоме

Правильно подобранный рацион немаловажен в процессе лечения глаукомы. Он должен включать витамины и микроэлементы, которые способствуют улучшению метаболизма в зрительном нерве. Как правило, офтальмолог дополнительно еще назначает витаминный комплекс, включающий витамины группы В, А, Е и С [4-7], они помогают замедлить развитие болезни.

Рекомендованные продукты:

- мясо птицы, морская рыба, листовые овощи и растительные масла богаты витамином Е;
- клубника [8], цитрусовые, красный перец [9], шпинат [10], спаржа [11] и свекла [12] содержат большое количество витамина С;
- абрикосы [13], бананы [14], сырая морковь [15] – это настоящий кладезь витамина А.

Пациентам, страдающим глаукомой, показаны кисломолочные продукты, качественные вареные колбасы, крупы, соевые продукты, нежирные сорта рыбы и мяса. Лучше всего часто питаться небольшими порциями, таким образом, уровень сахара в крови в течение дня будет оставаться стабильным. Регулярное употребление черники значительно снижает частоту приступов глаукомы и способствует улучшению остроты зрения.

Правильно составить дневной рацион больному поможет лечащий врач-офтальмолог.

Средства народной медицины при глаукоме

Регулярное использование средств народной медицины на начальной стадии заболевания дает хорошие результаты.

- настаивать 1 сл.л. измельченной ряски на 1 стакане водки в течение 4 дней, после чего пить по 20-30 капель трижды в день;
- свежую ряску смешать с медом [16] в пропорции 1:1, полученную смесь употреблять по 1 ч.л. утром и вечером;
- в течении 20-ти дней дважды в день принимать по стакану воды с растворенным в нем 0,2 г мумие;
- в течении 2 недель 5-6 раз в день промывать глаза экстрактом алое. Для его приготовления необходимо два крупных листа залить стаканом воды и кипятить 5 минут;
- хорошо снижает уровень ВГД отвар семян укропа. 1 ч.л. семян заливают 250 г кипятка и настаивают в течение часа. Полученный отвар принимают по 70 - 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.
- больным, страдающим глаукомой, хорошо помогают компрессы из настойки листьев крапивы [17] и цветов ландыша. 0,5 ст. крапивы и 1 ч.л. ландыша залить 250 г холодной воды, поставить в темное место на 10 часов, после чего добавить 0,5 ч.л. соды. Делать компрессы следует 2 раза в день. Длительность процедуры должна составлять 15-20 минут.

Опасные и вредные продукты при глаукоме

Больным глаукомой рекомендуют не употреблять более 1,5 л жидкости в день. Необходимо свести к минимуму присутствие в рационе жирных молочных продуктов и легкоусвояемых углеводов. Необходимо полностью исключить из рациона следующие продукты:

- алкогольные напитки;
- крепкий кофе и чай;
- полуфабрикаты;
- консервированные продукты;
- мясные бульоны;
- копчености;
- сдобную выпечку.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гипертония - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2015). Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. Fragária). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. Cápšicum ánnuum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Спаржа (лат. Aspáragus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.04.2021

Glaucoma - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplug.info, eliseeva.t@edaplug.info

Abstract. Glaucoma is a chronic disease of the visual organs that can develop at any age, but it is especially common among the elderly. Congenital glaucoma occurs in 1 out of 20 thousand newborns, by the age of 45 the incidence of glaucoma is approximately 0.1%, among 50-60 year olds this figure reaches 1.5%, and in the age group 70+ more than 3%. Unfortunately, glaucoma is incurable, its severe forms lead to irreversible blindness, which gives the disease a social character.