

# Глаукома - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

*Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог*

*Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info*

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

**Реферат** Глаукома – це хронічна хвороба органів зору, яка може розвинути у будь-якому віці, але особливо поширене це захворювання серед людей похилого віку. Природжена глаукома зустрічається у 1 з 20 тисяч новонароджених, до 45 років частота глаукоми становить приблизно 0,1%, серед 50-60 літніх людей цей показник досягає 1,5%, а у віковій групі 70+ більше ніж 3%.

На жаль, глаукома невиліковна, її важкі форми призводять до незворотної сліпоти, що надає захворюванню на соціальний характер.

*Ключові слова:* Глаукома, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

## Види глаукоми

Глаукому класифікують за віком:

- **уродженою глаукомою** страждають новонароджені. Як правило, захворювання підлягає ранній діагностиці, відразу після народження воно виявляється у 60% пацієнтів. Природжена глаукома може проявити себе і в перші місяці немовляти, а в окремих випадках значно пізніше, через кілька років;
- **ювенільну глаукому** діагностують у дітей, що досягли 3-х років і до 35 років;
- **первинна глаукома дорослих** найпоширеніша. Вона пов'язана із віковими змінами в органах зору. Її форми підлягають медичній класифікації, від якої залежить схема лікування. Первинна глаукома може проявитися у відкритокутової, закритокутової, змішаній формах та глаукомі, при якій внутрішньоочний тиск залишається в межах норми;
- **вторинна глаукома дорослих** розвивається як наслідок перенесених офтальмологічних захворювань.

## Причини виникнення глаукоми

Причинами, що викликають вроджену глаукому можуть стати різні чинники, такі як генетична зумовленість, а також ембріональні та родові травми. Якщо мати в період вагітності перенесла такі інфекції, як паротит, сифіліс, краснуха, поліомієліт, це може спровокувати глаукому у плода. Надмірне вживання алкоголю, отруєння, авітаміноз, радіоактивне опромінення та травми черевної порожнини в ембріональний період також можуть стати факторами ризику.

У дорослих людей основною причиною розвитку глаукоми є підвищений тиск на очах, що призводить до порушення кровопостачання очей і деформації зорового нерва. Крім цього,

хвороба провокує підвищений артеріальний тиск, цукровий діабет, остеохондроз шийного відділу хребта, захворювання імунної системи, сильна короткозорість та спадковий фактор.

Схильність до закритокутової форми найчастіше проявляється у представниць прекрасної статі. При цьому особливе значення має анатомічні особливості органів зору: невеликий розмір ока та великий кришталік.

Вторинну глаукому може спровокувати тривалий прийом гормональних препаратів, показаних при бронхіальній астмі та аутоімунних захворюваннях.

### **Симптоми глаукоми**

Дуже часто перебіг захворювання протікає безсимптомно і не завдає жодного дискомфорту доти, доки значно не погіршується гострота зору. Як правило, хворий звертається до офтальмолога на пізній стадії розвитку хвороби. Підступність захворювання полягає в тому, що на ранніх стадіях практично повністю відсутні болючі відчуття та симптоми.

Люди похилого віку повинні регулярно відвідувати офтальмолога та вимірювати внутрішньоочний тиск, який є провідним симптомом глаукоми. Самостійно виявити зміни внутрішньоочного тиску неможливо, тому що наростання відбувається поступово і мозок адаптується до змін. Тільки у невеликій групі людей присутні такі прояви, як біль у ділянці брів та чола, погіршення різкості зору, скарги на появу кольорових кіл при погляді на світлові джерела.

Іншим найважливішим симптомом є звуження поля зору, яке починається з носової зони, а також порушення швидкої адаптації ока до зміни освітлення. Падіння гостроти зору говорить про незворотні зміни морфологічної будови зорового нерва, яка не підлягає відновленню та лікуванню.

Закритокутова форма зустрічається досить рідко, зате відрізняється яскраво вираженою симптоматикою: сильними очними та головними болями, почервоніння ока.

### **Ускладнення при глаукомі**

Несвоєчасне лікування та діагностика глаукоми можуть спровокувати гострі напади хвороби, які загрожують сильним погіршенням зору аж до повної сліпоти. Практичні дослідження показують, що лікування глаукоми може лише зупинити та уповільнити падіння зору, але не може його відновити.

### **Профілактика глаукоми**

1. регулярні медогляди у терапевта та ендокринолога для своєчасного виявлення та запобігання захворюванням, які можуть спровокувати розвиток глаукоми (гіпертонія [1], гіпотонія, цукровий діабет [2], порушення функцій щитовидної залози [3]);
2. істематичне відвідування окуліста з обов'язковим виміром внутрішньоочного тиску;
3. своєчасне лікування офтальмологічних захворювань для запобігання розвитку вторинної глаукоми;

4. майбутнім матерям слід дотримуватись особливої обережності з метою попередження ризику розвитку глаукоми у новонароджених;
5. не варто нехтувати самостійною перевіркою зору. Самоконтроль проводиться досить просто: по черзі заплющуйте очі і порівнюйте різкість і якість картинки;
6. Візьміть за правило регулярно робити ранкову зарядку з обов'язковими вправами для шийного відділу хребта. Помірні фізичні навантаження стимулюють кровопостачання органів зору;
7. не піднімайте важкі предмети для того, щоб не спровокувати підвищення ВГД;
8. правильно складений раціон харчування.

### **Лікування глаукоми в офіційній медицині**

На жаль, поки що неможливо добитися повного лікування від глаукоми, але контролювати і лікувати її необхідно. Визначивши тип та стадію глаукоми, офтальмолог призначить оптимальну методику лікування, яка може бути консервативною, хірургічною чи лазерною. Кожен із цих типів лікування спрямований на нормалізацію показників внутрішньоочного тиску.

Медикаментозна тактика лікування передбачає використання спеціальних антиглаукомних крапель, які не лише знижують рівень ВГД, а й сприяють покращенню кровопостачання внутрішніх оболонок органів зору. Вибирати і скасовувати краплі, а також призначати режим закапування може лише фахівець-офтальмолог, самолікування при глаукомі може завдати очам незворотної шкоди. При цьому пацієнт повинен враховувати, що антиглаукоматозні препарати можуть по-різному діяти на ВГД.

1. внутрішньоочний тиск знижується відразу після закапування крапель;
2. ВГД знижується незначно, але за умови регулярного закапування засобу згодом його дія посилюється;
3. краплі можуть викликати зворотний ефект та підвищити рівень ВГД;
4. можлива стійкість пацієнта до антиглаукомних крапель, у разі препарат не впливає на показники ВГД.

Якщо консервативне лікування не дало результатів, то офтальмолог рекомендує оперативне втручання.

Лазерні операції для лікування глаукоми стали практикувати ще у 70-х роках минулого сторіччя. За допомогою лазерного випромінювання прибирають внутрішньоочні блоки, які заважають відтоку внутрішньоочної рідини. У лазерної хірургії є недоліки та переваги.

### **Переваги лазерних операцій:**

- щодо невисока вартість операції;
- короткий реабілітаційний період;

- немає потреби у загальному наркозі, достатньо місцевого знеболювання;
- хірургічне втручання за допомогою лазера може бути зроблено в амбулаторних умовах;
- немає ускладнень, притаманних традиційної хірургії глаукоми.

#### **Недоліки лазерної хірургії:**

- ризик ушкодження капсули кришталика;
- можливість пошкодження судин райдужної оболонки;
- у перші кілька годин після операції можливе підвищення ВГД.

Історія хірургії глаукоми налічує понад 150 років. З кожним роком удосконалюються вже існуючі, розробляються та впроваджуються нові методики антиглаукоматозних операцій. Питання про хірургічне лікування глаукоми (іридектомії) офтальмолог приймає з огляду на загальний стан пацієнта, показники ВГД та динаміку клінічних даних.

Завданням іридектомії є нормалізація рівня ВГД, поліпшення харчування та тканинного обміну у зоровому нерві. В результаті хірургічних операцій вирівнюється тиск у камерах ока за рахунок усунення зіниці.

#### **Корисні продукти при глаукомі**

Правильно підібраний раціон важливий у процесі лікування глаукоми. Він повинен включати вітаміни та мікроелементи, які сприяють поліпшенню метаболізму в зоровому нерві. Як правило, офтальмолог додатково призначає вітамінний комплекс, що включає вітаміни групи В, А, Е і С [4-7], вони допомагають уповільнити розвиток хвороби.

#### **Рекомендовані продукти:**

- м'ясо птиці, морська риба, листові овочі та рослинні олії багаті на вітамін Е;
- полуниця [8], цитрусові, червоний перець [9], шпинат [10], спаржа [11] та буряк [12] містять велику кількість вітаміну С;
- абрикоси [13], банани [14], сира морква [15] – це справжня криниця вітаміну А.

Пацієнтам, які страждають на глаукому, показані кисломолочні продукти, якісні варені ковбаси, крупи, соєві продукти, нежирні сорти риби та м'яса. Найкраще часто харчуватися невеликими порціями, таким чином рівень цукру в крові протягом дня залишатиметься стабільним. Регулярне вживання чорниці значно знижує частоту нападів глаукоми та сприяє покращенню гостроти зору.

Правильно скласти денний раціон хворому допоможе лікар-офтальмолог.

#### **Засоби народної медицини при глаукомі**

Регулярне використання засобів народної медицини на початковій стадії захворювання дає добрі результати.

- наполягати 1 сл. подрібненої ряски на 1 склянці горілки протягом 4 днів, після чого пити по 20-30 крапель тричі на день;
- свіжу ряску змішати з медом [16] у пропорції 1:1, отриману суміш вживати по 1 ч.л. вранці і ввечері;
- протягом 20 днів двічі на день приймати по склянці води з розчиненим у ньому 0,2 г муміє;
- протягом 2 тижнів 5-6 разів на день промивати очі екстрактом алое. Для його приготування необхідно два великі листки залити склянкою води та кип'ятити 5 хвилин;
- добре знижує рівень ВГД відвар насіння кропу. 1 ч. л. насіння заливають 250 г окропу та настоюють протягом години. Отриманий відвар приймають по 70 - 100 г 3 рази у день 30 хвилин до їжі.
- хворим, які страждають на глаукому, добре допомагають компреси з настоянки листя кропиви [17] і квітів конвалії. 0,5 ст. кропиви та 1 ч.л. конвалії залити 250 г холодної води, поставити в темне місце на 10 годин, після чого додати 0,5 ч.л. соди. Робити компреси слід двічі на день. Тривалість процедури має становити 15-20 хвилин.

### Небезпечні та шкідливі продукти при глаукомі

Хворим на глаукому рекомендують не вживати більше 1,5 л рідини на день. Необхідно звести до мінімуму присутність у раціоні жирних молочних продуктів та легкозасвоюваних вуглеводів. Необхідно повністю виключити з раціону такі продукти:

- алкогольні напої;
- міцна кава та чай;
- напівфабрикати;
- консервовані продукти;
- м'ясні бульйони;
- копченості;
- здобну випічку.

### Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гіпертонія - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.23
2. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24

3. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2015). Харчування для щитовидної залози – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (21). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.14
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
6. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
8. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. Fragária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
9. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. Cápsum annuum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
11. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Спаржа (лат. Aspáragus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 15-26. DOI: 10.59316/.vi14.87
12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
13. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
15. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.