**6 марта – 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. В большинстве случаев патология развивается у людей после 40 лет. Вероятность отклонения втрое выше у женщин, чем у мужчин.

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, что составляет 13,5% от всех случаев слепоты в мире.

Процент заболеваемости глаукомой постоянно растёт, 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.

**Первые признаки начала развития глаукомы**

- прогрессирующее ухудшение зрения, требующее частой смены очков

- появление радужных кругов при взгляде на яркий источник света, не исчезающих при усиленном моргании и протирании глаз

- ощущение боли или давления в области глазницы и надбровных дуг, особенно по утрам

- затуманивание зрения, появление участков нечёткого изображения в поле зрения снижение границ периферического (бокового) зрения, особенно со стороны внутреннего угла глаза

- появление «сетки» перед глазами

- затруднённость работы на близком расстоянии (например, чтения)

- сложность ориентации в темноте

- покраснение глаз и ухудшение зрения после физических нагрузок

- головные боли в височных областях.

**Факторы риска развития глаукомы**

- возраст (глаукома обычно развивается у людей после 40 лет)

- наследственная предрасположенность

- близорукость и дальнозоркость более 4 диоптрий

- ранее перенесённые заболевания глаз

- травмы и операции глаз

- сахарный диабет

- воспалительные заболевания

- гипертоническая болезнь

- длительное применение стероидных препаратов в виде глазных капель, ингаляций или таблеток

- болезнь может развиться как осложнение катаракты.

Течение глаукомы во многом зависит от образа жизни. Нужно избегать физических и нервных нагрузок. Перегрузкой может стать даже прополка грядок с опущенной головой. Нельзя также сидеть с низко опущенной головой и при плохом освещении во время чтения, письма, вязания и т.п. Необходимо ограничить 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. Уменьшить суточное потребление воды. Избыток воды при наличии глаукомы приводит к нарушению регулирования оттока внутриглазной жидкости и наносит зрению существенный вред. 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 быть здоровым, крепким и длиться не меньше восьми часов. Очень важно обязательное выполнение рекомендаций врача.