**Департамент охорони здоров'я Харківської обласної державної адміністрації**

**Харківський обласний центр здоров'я**

**06 березня 2020 року – Всесвітній день**

**боротьби з глаукомою**

***Інформаційний лист***

**Харків – 2020**

***06 березня*** – ***Всесвітній день боротьби з глаукомою.*** Світова громадськість почала відзначати цей день з 2008 року за ініціативою *Всесвітньої асоціації товариств глаукоми* (WGA) і *Всесвітньої асоціації пацієнтів з глаукомою* (WGPA).

***Глаукома*** – захворювання очей, що характеризується підвищенням внутрішньоочного тиску. Термін „глаукома” об’єднує велику групу захворювань очей, яка характеризується постійним або періодичним підвищенням внутрішньоочного тиску з подальшим розвитком дефектів поля зору, зниженням центрального зору та атрофією зорового нерву. Найчастіше хвороба розвивається непомітно. Порушення відтоку внутрішньоочної рідини – одна із найчастіших причин безповоротної сліпоти. При глаукомі відтік внутрішньоочної рідини утруднений, і тиск усередині ока підвищується. Це призводить до погіршення живлення нервових клітин сітківки та зорового нерва. На початковій стадії хвороби зміни можуть бути зворотніми, а в розвиненій уже стають постійними. Подальше руйнування волокон зорового нерва призводить до того, що відбувається поступове звуження поля зору. На пізній стадії хвороби залишається «трубковий» зір: поле зору звужується настільки, що хворий дивиться, ніби через вузьку підзорну трубу, тобто зовсім перестає помічати розташовані збоку об’єкти, його зір значно погіршується аж до сліпоти. На жаль, зір, втрачений внаслідок глаукоми, не підлягає відновленню, оскільки відбувається атрофія зорового нерва. Кількість хворих на глаукому у світі сягає 100 млн осіб.

За даними ВООЗ, уже більше 5 млн людей втратили зір унаслідок глаукоми, що становить 13,5% від усіх випадків сліпоти у світі.

74% людей з інвалідністю із зору мають нейродегенеративні захворювання, серед яких перше місце посідає глаукома. «Втрата зору відбувається непомітно, поступово і у більшій частині випадків безболісно. Саме тому пацієнти звертаються до лікаря, коли вже надто пізно і повернути або зберегти зір неможливо», — зазначає Оксана Вітовська, головна позаштатна спеціалістка МОЗ України з офтальмології.

При цьому з 28 млн сліпих у світі майже кожен п’ятий втратив зір у зв’язку з цим захворюванням. Глаукома є одним із самих інвалідизуючих захворювань у світі. За результатами досліджень, імовірність настання сліпоти на одне око через 20 років після виникнення захворювання і початку лікування становить 27%, а на обидва ока – 9% (за інформацією сайта ЦГЗ). Половину випадків сліпоти в світі викликає катаракта, 12% і 5%, відповідно, – такі хронічні неінфекційні хвороби як глаукома і діабетична ретинопатія. Головні інфекційні причини сліпоти - трахома та онхоцеркоз.

Щоб призупинити темпи інвалідизації внаслідок цієї хвороби, необхідно розв’язати проблему її вчасного виявлення. Для цього кожна людина після 40 років повинна регулярно вимірювати свій внутрішньоочний тиск.Для більшості людей нормальним тиском вважається рівень 16-26 мм рт.ст .

У 1999 році ВООЗ ініціювала Глобальну стратегію з попередження сліпоти «Бачення 2020: право на зір». В рамках стратегії країни – члени ВООЗ взяли на себе зобов’язання всіляко сприяти ліквідації причин сліпоти, ефективному лікуванню та корекції порушень зору. Завдяки ініціативі вдалося скоротити кількість людей з порушеннями зору з 314 млн., в тому числі 45 млн. сліпих людей, до 285 млн., включаючи 39 млн. сліпих людей. Всього за шість років зниження склало 10% і це не просто цифри, це 6 млн. людей, захищених від сліпоти або тих, зір яких відновлено.

Темпи поширення глаукоми насторожують. Кількість людей, у яких виявляють глаукому, в Україні щорічно збільшується. З 1000 людей, які звертаються до офтальмолога, у 8-10 виявляють глаукому. Близько 170 тис. українців вже уражені цією хворобою..

У Харківській області зареєстровано хворих на глаукому серед усього населення у 2015 році – 17877, у 2016 – 17913, у 2017 –16995, у 2018 – 15976, у 2019 – 15687. Причому вперше виявлено захворювань на глаукому серед усього населення у 2015 році – 1868 випадків, у 2016 – 2148, у 2017 – 2148, у 2018 – 1756.. у 2019 – 1732 Поширеність захворювання становила у 2015 році- 658,29 випадків на 100 тис. населення, у 2016 – 662,71, у 2017 – 752,2, у 2018 – 711,08 .Ю, у 2019 – 653

Профілактичними оглядами на глаукому за 2019 рік було охоплено 340136 мешканців міста та районів області. Було виявлено 536 хворих, з яких 489 було оздоровлено в цьому ж році.

Глаукома – це хвороба очей у хворому організмі. Чинниками, які спричиняють її, є: розлад нервової, серцево - судинної систем ,тяжкі ступені короткозорості або далекозорості, травми та операції очей, ендокринні та спадкові захворювання. Наприклад, 40 % пацієнтів із патологією дна ока складають люди, хворі на діабет.

Розрізняють відкритокутову чи закритокутову форми глаукоми. Відкритокутова форма найчастіше довго протікає безсимптомно і виявляється на пізній стадії. Закритокутова більш виражена при значному підвищенні тиску і проявляється гострим нападом: виникає біль в оці, надбровній дузі, скронях, уражене око заслане туманом, при погляді на лампу з’являються райдужні кола. Частіше за все хворі скаржаться на відчуття чужорідного тіла в оці (створюється враження, що дивишся «через сітку»,), затуманення зору вранці, почервоніння та біль в очах, головний біль

Також іноді реєструються випадки з нормальним внутрішньоочним тиском. У таких випадках тиск тримається в зоні верхньої граничної норми, але кровообіг у зоровому нерві різко погіршується, а значить його функції порушуються. Якщо порушується зір та з’являються інші скарги, притаманні глаукомі,не потрібно зволікати з візитом до лікаря.

***Для встановлення діагнозу*** необхідно перевірити зір, поле зору (на початку захворювання або лише при підозрі на нього – комп'ютерними методами), стан зорового нерва (традиційним оглядом – офтальмоскопією та комп'ютерними методами), виміряти рівень тиску в оці

Хворий на глаукому має перебувати під пильним, постійним наглядом спеціаліста та чітко дотримуватись його рекомендацій.

**Раннє виявлення і своєчасне лікування глаукоми дозволяє зберегти зір протягом тривалого часу.**

Діагноз глаукома – не привід для відчаю та паніки. Важливо щоб хворі пам'ятали, що зниження підвищеного тиску в оці – це лише перший крок до збереження зору.

Основне завдання лікування - зупинити розвиток хвороби і запобігти подальшій втраті зору. Своєчасне виявлення і правильне лікування допомагає зберегти його на довгі роки.

Залежно від виду глаукоми, стадії її розвитку, наявності інших супутніх захворювань проводять медикаментозне, лазерне або хірургічне лікування.

Важливо щоб хворі пам'ятали, що зниження підвищеного тиску в оці – це лише перший крок до збереження зору.

Хірургічне лікування є альтернативою медикаментозної терапії в початковій стадії і єдино можливим способом збереження зору і стабілізації хвороби в розвиненій і далеко зайшли стадіях.

Двічі на рік необхідно проходити курси лікування, спрямованого на поліпшення кровопостачання зорового нерву, його захист. Дуже небезпечним є те, що при нормалізації внутрішньоочного тиску пацієнти призупиняють застосування рекомендованих препаратів, змінюють режим лікування без узгодження з лікарем. А це призводить до ще більшого прогресування глаукоми та прискорення зниження зору.

Сучасні технології допомагають не лише своєчасно виявити перші ознаки хвороби на клітинному рівні, але й запобігти її розвитку. До того ж лікування на початкових стадіях захворювання, особливо хірургічне, може припинити прогресування глаукоми і зберегти зір.

Провідні фахівці Харківської обласної клінічної лікарні та Харківської міської лікарні №14 широко застосовують сучасні методи хірургічне лікування складних форм глаукоми, серед яких є встановлення дренажу Express. В око хворого імплантують мініатюрний клапан, який із запрограмованою точністю, автоматично регулюватиме внутрішньо очний тиск за рахунок забезпечення відтоку рідини. Ефективність зниження внутрішньоочного тиску становить при цьому близько 90%.

Така операція є унікальною, адже вона дозволяє зберегти зір пацієнтам навіть у тих випадках, в яких раніше медицина була безсила.

Харків завжди був і залишається одним із центрів української офтальмохірургії. Якість обладнання, рівень підготовки та досвід фахівців дозволяють надавати допомогу мешканцям області і навіть України на самому високому рівні.

**Окрім того хворим треба дотримуватись особливого режиму праці, відпочинку та дієти:**

— Корисна рухливість, гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі. Сон має тривати не менше восьми годин, спати рекомендується на високих подушках, оскільки низьке положення голови сприяє застою крові та рідини в оці. Не можна спати обличчям униз. Робота на близькій відстані (читання, рукоділля, приготування їжі) повинна виконуватися при достатньому освітленні. Не рекомендується тривале перебування на сонці з непокритою головою, а також миття в гарячій ванні, жаркій лазні та сауні. Треба пам’ятати, що приплив крові до голови сприяє підняттю очного тиску. Робота біля монітора по чотири-шість годин на день без дотримання відповідного режиму може призвести до головного болю, відчуття печіння та «піску» в очах, зорової втоми. Обов’язково треба робити регулярні перерви не менше 15-20 хвилин приблизно через кожні півгодини. У вечірній час, при штучному освітленні, за комп’ютер краще не сідати.

Працюйте стільки, скільки дозволяє Ваш вік і загальний стан здоров'я, не напружуйтеся. Уникайте фізичних і нервових перевантажень. Гранична  вага, яку допустимо піднімати - 10 кг.

Що б ви не робили - читаєте, креслите, в'яжете, не сидіть з нахиленою  головою і при поганому освітленні.

Дивитися телевізор можна, але теж при хорошому освітленні (не в темряві!) і  в правильній позі, щоб голова не була ні нахилена, ні закинута.

Правильне харчування має суттєве значення при глаукомі. Їсти треба не рідше чотирьох разів на добу. М’ясо та рибу варто вживати у вареному вигляді, вибирати нежирні сорти. Дуже корисні молочні продукти, а також овочі й фрукти в будь-якому вигляді. Обмежити споживання міцного чаю, кави, спиртних напоїв. Із раціону виключити гострі, пряні, копчені, солоні продукти, які можуть викликати спрагу та призводити до порушення водного режиму. Протипоказано куріння. Не носіть тугих комірців, краваток - все, що ускладнює кровообіг в області голови та шиї.

Для вас дуже важливий хороший сон. Введіть в розпорядок дня вечірні прогулянки; якщо не спиться - приймайте на ніч 2-3 чайні ложки меду, запиваючи теплою водою, робіть теплі ножні ванни.

Точно дотримуйтесь призначеного  режиму  закапування крапель. Якщо ви повинні  піти з дому надовго, не забудьте взяти їх із собою.

Регулярно відвідуйте лікаря. Навіть при стабілізації внутрішньоочного тиску, контрольне обстеження рекомендується кожні 3 місяці.

**Не будьте байдужими до свого здоров’я!**

**Інформаційний лист підготували:**

Експерт групи експертів за напрямом офтальмологія ДОЗ ХОДА

**Д. М. Мірошник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Лікар- методист організаційно-просвітницького

відділу КЗОЗ «Харківський обласний центр здоров’я»

**Р. О. Іващенко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**