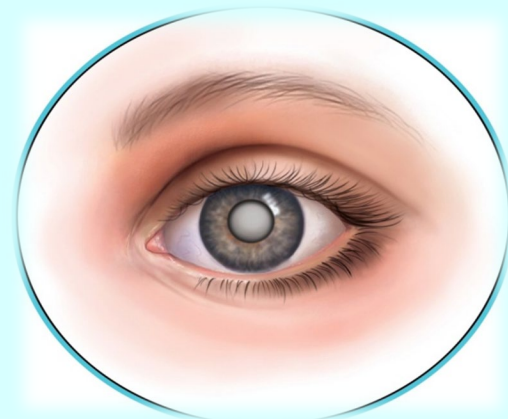




Что такое катаракта

**Отделение медицинской профилактики
ГУЗ «Липецкая РБ»
Зав.ОМП М.А.Кислова
Врач офтальмолог М.Ю.Жданова**



Чем опасна катаракта

- По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) катаракта является главной причиной слепоты в мире. Более 85% всех видов слепоты приходится на людей 50 лет и старше. Международное агентство по предотвращению слепоты (International Agency for the Prevention of Blindness – IAPB) считает, что 80% слепоты являются предотвратимыми.
- Катаракта, помимо медицинской проблемы, создает проблемы социальные, поскольку ведет к значительному снижению качества жизни пациентов. Кроме того, катаракта оказывает непосредственное влияние на экономику страны, так как увеличивает количество нетрудоспособного населения.

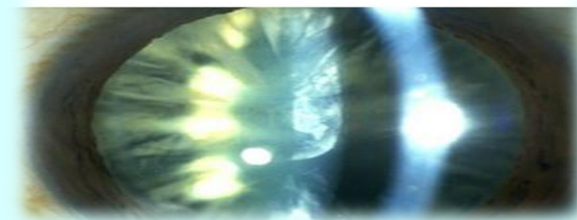
Что такое катаракта

- Катаракта — это болезнь глаз, которая обусловлена полным или частичным помутнением вещества или капсулы хрусталика, в результате чего происходит снижение остроты зрения до его полной потери.
- Хрусталик является частью светопроводящего и светопреломляющего аппарата глаза, расположенной кзади от радужной оболочки, напротив зрачка
- Диаметр хрусталика составляет 9-10 мм. Любое изменение формы, величины, положения хрусталика приводит к значительным нарушениям его функций. Катарактой страдает каждый второй человек старше 60-ти лет, однако не только пожилые люди подвержены заболеванию.



Причины заболевания

- Катаракта также может иметь врожденный и приобретённый характер.
- Причины развития катаракты связаны и непосредственно с нарушением питания глаза, и с ухудшением иммунитета.
- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени катаракта может возникнуть уже в 35-летнем возрасте.



Факторы риска

- употребление алкоголя и курение; прием некоторых лекарств;
- длительное пребывание на солнце без защитных очков;
- вредные воздействия среды (химические, механические, лучевые);
- диабет;
- небольшой жизненный объем легких;
- неблагоприятная экологическая обстановка.

Как развивается болезнь

- На начальных этапах развития катаракты острота зрения еще не страдает. Этот период может длиться от 1-3 лет до 10-15 лет.
- На начальном этапе катаракта проявляется в виде изменения формы, утолщения хрусталика, выпуклость которого увеличивается, лучи света преломляются под другим углом.
- Человек может замечать, что предметы в области зрения начинают двоиться, перед глазами появляются пятна и «мушки», предметы приобретают желтоватый оттенок, чтение затруднено из-за нарушения контраста между текстом и фоном.

Первые признаки заболевания

- Характерным симптомом развития катаракты глаза является обострение сумеречного зрения – при тусклом свете человек начинает видеть лучше, чем в условиях яркой освещенности. Это говорит о помутнении центральной области хрусталика, которая располагается непосредственно за зрачком.
- В качестве компенсации плохого зрения больные прибегают к более частой смене очков на новые, более сильные или используют поочередно разные очки – для чтения и для дальнего зрения.



На что надо обратить внимание

- При чтении, шитье, выполнении каких-либо мелких манипуляций человеку необходим более яркий свет.
- Больной старается часто протирать очки, ему кажется, что они запотели или загрязнились.
- Появляется ощущение, что на глазах образуется пленка, хочется постоянно протереть глаза.
- При чтении буквы начинают сливаться, а потом и весь текст целиком.
- В итоге становится трудным даже рассмотреть крупные надписи на вывесках или номер автобуса.

Лечение катаракты

- Катаракту можно вылечить лишь хирургическим путем.
- При операции врач меняет мутный хрусталик на новый, прозрачный.
- Практически, сразу после имплантации, человек может нормально видеть.



Обследование при катаракте

- Визометрия – определение остроты зрения;
- Компьютерная кераторефрактометрия
- Биомикроскопия
- Гониоскопия
- Тонометрия – измерение внутриглазного давления;
- Компьютерная периметрия – исследование поля зрения;
- Офтальмоскопия
- Сканирование или ультразвуковое исследование
- Кератотопография

Режим после операции

- Не поднимать и не переносить тяжести. После операции по удалению глаукомы и катаракты нельзя поднимать и трёх килограмм чего бы то ни было. Катаракта позволяет постепенно увеличивать допустимый к поднятию вес до пяти килограммов.
- Уменьшить нагрузку на глаза. Даже сразу после операции допускается просмотр телепрограмм или чтение. Но как только вы почувствуете, что ваши глаза устали (а это обычно выражается тем, что глаза начинают слезиться), опустите веки, отдохните.
- Не наклонять голову вниз. Надо взять какую-то вещь с пола – сначала опуститесь на корточки и, не меняя положения головы, возьмите этот предмет.
- Не находиться по возможности на открытом солнце, а если приходится, то только в головном уборе.

Что нужно включить в рацион питания

- При катаракте полезны:
- свежевыжатые соки моркови, петрушки или сельдерея, которые нужно пить до еды.
- Также улучшат состояние ягоды шелковицы и черники. Ягоды можно есть в любых количествах.



Последствия

- Главным последствием катаракты является полная потеря зрения в том случае, если не было проведено должное лечение болезни.
- Кроме того, может развиваться глаукома косоглазие, отслоение сетчатки



Профилактика

- Защита глаз от ультрафиолетового излучения,
- Контроль уровень сахара в крови,
- Исключите прием антидепрессантов и транквилизаторов.
- Обогащайте рацион такими продуктами питания, как цитрусовые, шпинат, дыни, томаты, морковь.
- Если вы работаете с химикатами, то, конечно же, соблюдайте все правила техники безопасности.
- Важнейшей деталью в профилактике заболевания катарактой является регулярная проверка зрения у офтальмолога.
- Следите за своим здоровьем и во время обращайтесь к врачу.

Помните! Катаракта – не приговор!

