

Муниципальное автономное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Ишимского района»

Заболевания органов зрения в пожилом возрасте



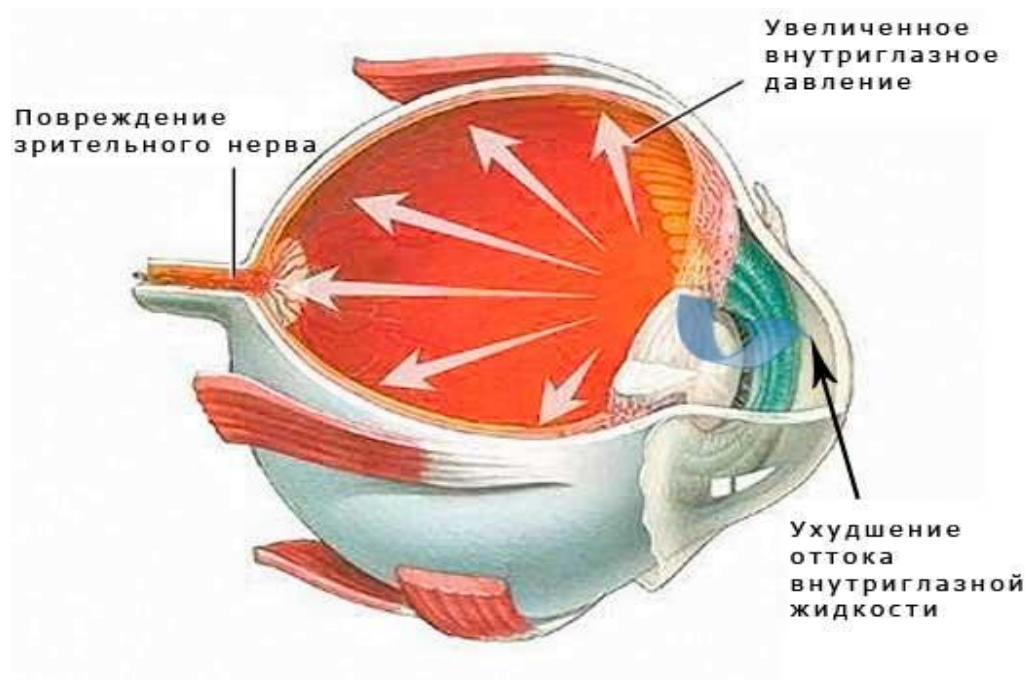
Примерно к 65-ти годам у одного человека из трех ухудшается зрение в связи с развитием того или иного заболевания глаз. На самом деле, существует четыре главных глазных заболевания, которые связаны с возрастными изменениями организма — глаукома, катаракта, возрастная дегенерация желтого пятна и диабетическая ретинопатия.



Глаукома – заболевание глаза с поражением зрительного нерва, и повышенным внутриглазным давлением. Зрение при глаукоме снижается, можно даже ослепнуть. При наступлении слепоты зрительный нерв погибает, и вернуть зрение в этом случае невозможно! Глаукома – распространенное заболевание, особенно среди людей старше 40 лет.



Для глаукомы характерно: повышенное внутриглазное давление, ухудшение состояние зрительного нерва, и сужение поля зрения. Но, больной глаукомой может не ощущать повышенного внутриглазного давления. При этом заболевании больной ощущает: дискомфорт в глазу, вид «сетки» перед глазами, зрение затуманенное, ощущение рези в глазу, увлажнение глаза, плохая видимость в сумерках, слабые боли вокруг глаза



Существует три способа лечения глаукомы: терапевтическое, лазерное, и хирургическое.

При терапевтическом лечении глаукомы назначаются препараты, понижающие внутриглазное давление в сочетании с препаратами, улучшающими кровоснабжение глаза. Применяется данная форма лечения в начальных стадиях глаукомы.



Kataraktes, в переводе с греческого – водопад (ниспадающий) так называли эту болезнь древние греки. Зрение при катаракте становится мутным, и создаётся впечатление, что человек видит, сквозь стену падающей воды, при более запущенном заболевании появляются - мелькание перед глазами пятен, штрихов, полосок, появляется раздвоение изображения, боязнь света. Возникают затруднения при работе с мелкими деталями, чтении, письме, шитье, зрачок меняет цвет, из чёрного превращается в белый.



Развитие катаракты можно определить по следующим признакам:

- изображение искажается;
- зрение ухудшается особенно в сумерках;
- появляются темные пятна (мелькают) перед глазами;
- предмет виден как в дымке (белая пелена);
- острота зрения снижается;
- появляются сильные боли в глазу из-за повышения внутриглазного давления, при прогрессирующем развитии заболевания;
- появляется или увеличивается близорукость (ядерная катаракта).

Методы лечения катаракты

Лечение катаракты проводят консервативным и хирургическим методами.

В начале заболевания можно использовать консервативный метод лечения. Таким способом можно приостановить прогрессирование болезни, регулируя химический состав хрусталика при помощи медикаментов в виде глазных капель содержащих микроэлементы и витамины (квинакс, вицеин, сенкаталин, катахром, витайодурол, каталин).

Методы лечения катаракты

Более радикальный метод лечения – хирургическое вмешательство. Операция по замене хрусталика считается самым верным методом по восстановлению утраченных функций. И даёт человеку возможность вернуться к нормальной жизни со стопроцентным зрением (есть всё-таки и оговорка – состояние сетчатки должно быть хорошим).

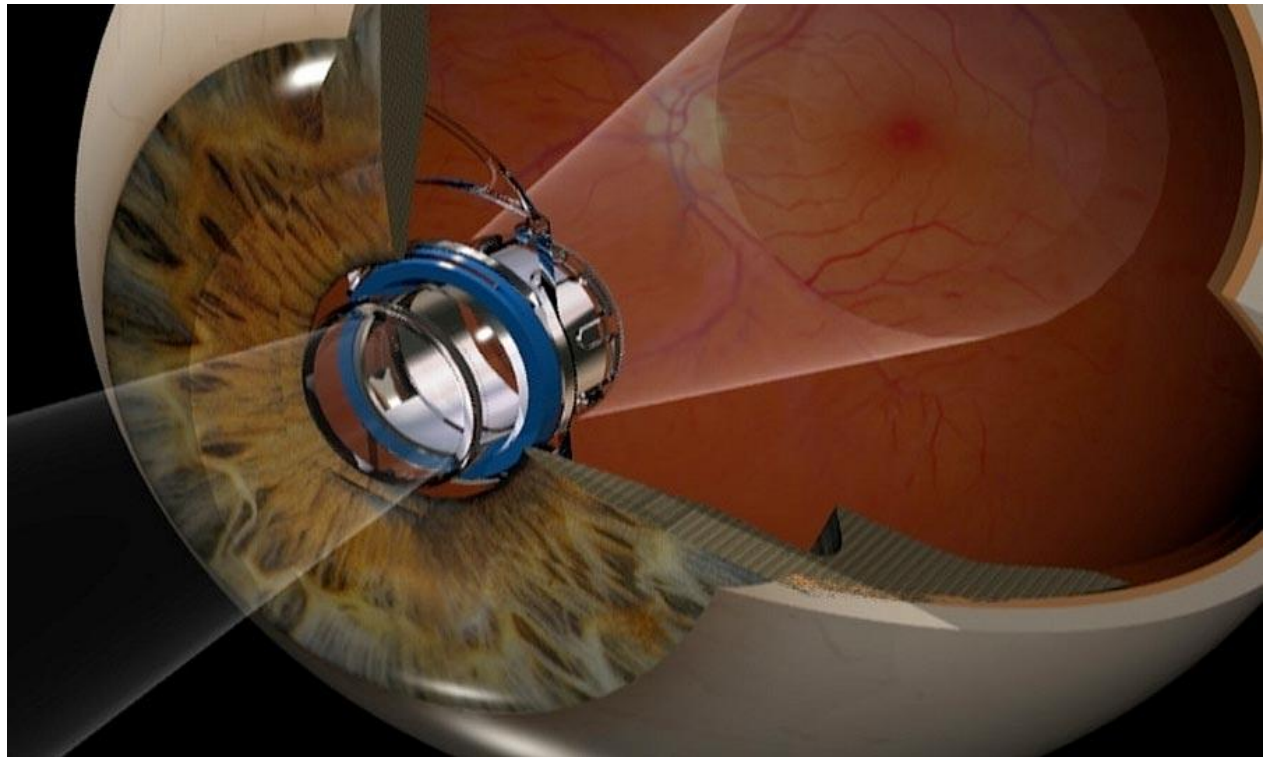
Постоянно совершенствуются, изобретаются новые методы лечения катаракты. Находят применение сверхточное оборудование и новые технологии для проведения операций. Но все мы знаем, что операция это крайняя мера, и каждому из нас не хотелось бы ею воспользоваться. Поэтому учёные всего мира неустанно изучают причины возникновения катаракты для создания новых лекарственных препаратов, тормозящих развитие болезни и возвращающих прозрачность хрусталику.

Дегенерация желтого пятна

Такое заболевание, как дегенерация желтого пятна, протекает достаточно драматично для глаза, резко снижая зрение больного. Дело в том, что **эта болезнь оказывает влияние на центральное зрение**. И хотя у людей, страдающих от этого заболевания, редко развивается полная слепота, дегенерация желтого пятна лишает человека возможности читать, водить машину и выполнять многие другие функции. Суть этого заболевания в том, что происходит **атрофия желтого пятна (макулы)**, то есть, светочувствительного слоя внутренней оболочки глаза – сетчатки. При этом происходит резкое снижение остроты зрения и пропадает возможность различать оттенки цвета.

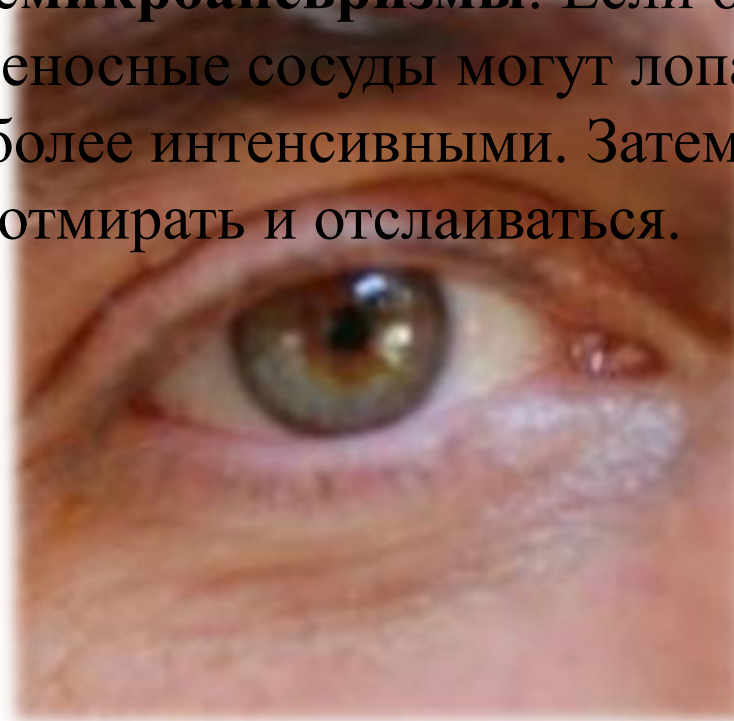


Лечением дегенерации желтого пятна является **хирургическое вмешательство с помощью лазерной терапии**. При этом бывает необходимо носить очки и принимать препараты, которые будут останавливать дегенерацию макулы.



Диабетическая ретинопатия

Уже из самого названия этого заболевания – диабетическая ретинопатия – становится понятным, что оно развивается как осложнение такого заболевания, как диабет. **Диабет вызывает аномальные изменения кровеносных сосудов сетчатки глаза.** Кровеносные сосуды теряют свою плотность и происходят кровоизлияния в различные области глаза. Образуются так называемые **микроаневризмы**. Если болезнь прогрессирует, мелкие кровеносные сосуды могут лопаться и кровоизлияния становятся более интенсивными. Затем эти кровеносные сосуды могут отмирать и отслаиваться.



Симптомы диабетической ретинопатии могут проявляться в появлении затуманенных зон, которые перемещаются в поле зрения больного. Человек может видеть "замазанное", порой, искривленное изображение. При этом данной болезни может сопутствовать частичная потеря зрения и ощущение боли в глазу. Высокий уровень сахара в крови и повышенное кровяное давление, как правило, также сопровождают это заболевание. Если человек страдает от диабета второй степени и принимает росиглитазон (противодиабетический препарат) для его лечения, то такой человек автоматически попадает в группу риска по диабетической ретинопатии.

Фактически, лечения диабетической ретинопатии не существует. Однако лазерная терапия (фотокоагуляция) обычно оказывается эффективным методом для предотвращения потери зрения. При этом надо учитывать тот фактор, что данная операция должна быть сделана до того, как сетчатка глаза сильно пострадает от ретинопатии. Хирургическое удаление так называемого стекловидного тела (гелеподобное студнеобразное прозрачное вещество, заполняющее обширное пространство между хрусталиком и сетчаткой) или его части также может привести к улучшению зрения (опять же при условии, что сетчатка глаза не повреждена серьезно).

Питание для хорошего зрения.

Что касается питания, то диета, насыщенная провитамином А и другими витаминами и питательными веществами, поможет вам дольше сохранить зрение нормальным, а при заболеваниях глаз будет способствовать скорейшему выздоровлению. Все полезные для глаз продукты приносят пользу и для организма в целом. Прежде всего, это ягоды, овощи и фрукты, а также пища с ограниченным содержанием консервантов. Витамин А содержится также во всех фруктах и овощах красно-оранжевого цвета — моркови, красном перце, облепихе, помидорах оранжевого и желтого цвета, а также в цитрусовых - апельсинах, лимонах, грейпфрутах. Кроме витамина А, в них содержится большое количество витамина С, который полезен пожилым людям, у которых есть предрасположенность к катаракте. Витамин А лучше усваивается с маслом, поэтому в овощные салаты нужно добавлять немного растительного масла. Если вы приготовили морковный сок, желательно развести его чистой водой и не следует его пить более 100 мл в день. Провитамин А содержится и в животных продуктах. Икра, рыба жирных сортов, печень полезны для зрения, но при умеренном потреблении. Витамин Е (токоферолы), предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение.

Для укрепления сетчатки глаза особенно хороша черника, которая способствует восстановлению светочувствительного пигмента сетчатки — родопсина — и увеличивает остроту зрения даже при малой освещенности в помещении. Наши природно-климатические условия позволяют делать ее запасы на зиму (замораживать) и потом лакомиться ей всю зиму, можно добавлять ее в творог, кашу, кефир и т.д. Полезны также пряные травы — петрушка и сельдерей. Каши из цельных круп, приготовленные с минимальной тепловой обработкой, и особенно овсяная, способствуют нормализации баланса питательных веществ во всем организме и влияют на нормализацию зрения. Черный хлеб, особенно из муки грубого помола, содержит большое количество витаминов группы В, которые необходимы для здоровья глаз, кожи и волос.



Рутин (витамин Р) нормализует состояние стенок капилляров, повышая их прочность и эластичность. Это природное соединение, объединяющее группу биологически активных веществ под названием флавоноиды. В неё входят порядка 150 элементов: гесперидин, эскулин, антоциан, катехин и так далее. Витамин Р относится к веществам, которые организм человека не способен вырабатывать сам. Поэтому он представляет для него особую ценность. Считается, что ежедневное применение рутина в количестве 60 мг может снизить внутриглазное давление. Правда, при этом профилактический курс должен составлять не менее четырёх недель.

Во многих комплексах витаминов для глаз входит лютеин. Что же это такое?

Лютеин является главным пигментом желтого пятна, расположенного в центре сетчатой оболочки глаз. Именно эта область отвечает за ясное и качественное зрение. Лютеин содержится в желто-красных овощах и фруктах, в темно-листовых овощах. Это — оранжевый перец, морковь, сладкая кукуруза, черный виноград, хурма, брокколи, шпинат, авокадо. Из нерастительных источников лютеин обнаружен в большом количестве и в желтках яиц.

Витамины для глаз: капли, комплексы и народные средства для глаз

Рецепты народной медицины

Народные целители применяют для укрепления зрения и лечения глазных болезней настойки трав, плоды и ягоды. Уникальной по своим лечебным свойствам является очанка – сорняковое растение, повсеместно распространенное на территории России и Украины.

Обычно пользуются водным настоем травы, которым промывают глаза или закапывают по одной капле ежедневно. На один стакан воды берут чайную ложку травы, нагревают до закипания, процеживают. Помогает очанка при конъюнктивитах, блефаритах, начинающейся катаракте. Близорукость или дальнозоркость лечат сиропом из бузины, принимая его по две чайных ложки три раза в день после приема пищи.

Самое простое народное средство, о котором все знают с детства – промывание глаз крепко заваренным и остуженным чаем. Применяется для снятия усталости, воспалениях век и слизистой оболочки.

Для снятия болезненных ощущений и уменьшения отеков под глазами можно использовать сухие морские водоросли. Три столовых ложки водорослей кладут в термос, заливают кипятком и настаивают шесть-восемь часов. Потом настой процеживают, разливают в маленькие формочки и замораживают в морозилке. На ночь кубиком такого льда протирают область вокруг глаз.

Чернику издавна использовали для исцеления глазных хворей. Ее можно употреблять в любом виде: ягоды, кисель, сироп, настой, варенье и джем. В годы войны пилотам давали перед вылетом кисель из черники для улучшения зрения. Для приготовления настоя берут две-три столовые ложки сушеных ягод на два стакана кипятка, настаивают два часа и пьют по четверти стакана пять раз в день.

Помутнение хрусталика можно лечить свежей сывороткой от козьего молока. Ее разводят пополам с холодной кипяченой или дистиллированной водой и закапывают в глаза по две капли ежедневно. После процедуры нужно спокойно полежать минут тридцать, положив на веки повязку.

Пожилым людям восстановить зрение поможет корень аира. Для приготовления настойки следует взять горсть растертого корня и горсть сухих цветков календулы (ноготков). Смесь кладут в бутылку с водкой, встряхивают и настаивают в темном месте в течение двенадцати дней. Принимают по одной чайной ложке перед едой. После годового курса приема необходимо сделать перерыв в один месяц. Заботиться о сохранении зрения нужно заблаговременно. Если вовремя лечить заболевания сосудов, не допускать переутомления и нервного перенапряжения, правильно питаться и принимать необходимые витамины, можно долго смотреть на мир здоровыми глазами.

