

Глаукома – это реализация наследственной предрасположенности к возникновению заболевания под действием неблагоприятных внешних факторов. Генетические механизмы, отвечающие за особенности анатомического строения глаза и предрасполагающие к развитию заболевания, к сожалению, изменить невозможно.

Однако вполне можно постараться минимизировать вред внешние факторов, которые становятся непосредственной причиной повышения внутриглазного давления (ВГД).

**Первичная профилактика глаукомы**

*Лечение офтальмологических заболеваний.* Повышение уровня ВГД могут провоцировать травмы глаза и возникшая катаракта. Это происходит из-за формирования зрачкового блока, влекущего за собой нарушение циркуляции внутриглазной жидкости. Именно поэтому своевременное хирургическое лечение данных патологий, станет надежной профилактикой глаукомы.

*Сбалансированное питание.* Хорошее зрение невозможно без получения организмом достаточного количества витаминов и минералов. Правильный пищевой рацион должен включать растительные и молочные продукты, крупы и небольшое количество нежирного мяса, а также морской рыбы и птицы.

*Умеренные физические нагрузки*. Каждодневная физическая активность активирует кровообращение в глазных структурах, что позволяет избежать гипоксии волокон и тканей. Правда, при этом стоит избегать подъема тяжестей, что нередко провоцирует подъем ВГД.

*Профилактические осмотры офтальмолога.* Для глаукомы характерно постепенное небыстрое развитие. Начальные ее стадии могут протекать абсолютно бессимптомно. Офтальмологический осмотр, позволит вовремя выявить повышение уровня ВГД и обнаружить изменения, происходящие на глазном дне, чтобы принять соответствующие меры лечения.

**Вторичная профилактика глаукомы**

Мероприятия вторичной профилактики глаукомы весьма актуальны при диагностированном уже заболевании. Выполнение нижеописанных рекомендаций позволит избежать быстрого его прогрессирования и снизит риск возникновения острых приступов.

*Применение лекарственных средств*. Необходимы регулярные посещения офтальмолога для проведения обследований и получения рекомендаций в отношении применения медикаментозных средств. При глаукоме, обязательно закапывание глазных капель и курсовой прием специальных препаратов, улучшающих питание сетчатки.

*Диета.* Пациентам с глаукомой рекомендовано ограничение потребления маринадов, соленой и сладкой пищи. Потребляемое количество жидкости не должно быть больше 1.5-2 литров в сутки. Обязательно полностью исключить алкоголь.

*Избежание факторов риска.* Опасными для людей с глаукомой являются:

Зрительные нагрузки;

Работа при слабом освещении;

Длительный наклон головы;

Высокие и низкие температуры;

Стрессовые ситуации.

Профилактика прогрессирования заболевания, подразумевает коррекцию поведенческой модели таким образом, чтобы удавалось избегать воздействия перечисленных выше факторов.