ЗРЕНИЕ ПОЖИЛЫХ

Зрение пожилых

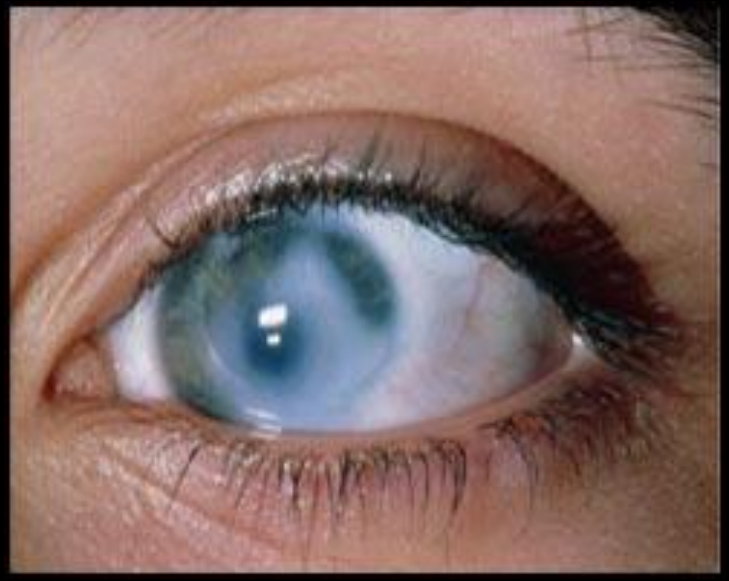
- Зрение стареет вместе с нами
- Глаукома
- Катаракта
- Гнойничковый и аллергический коньюктивиты
- Атрофия зрительного нерва
- Как сохранить зрение
- Как правильно ухаживать за глазами.

Зрение – важнейшая функция человеческого организма, и даже частичная его утрата значительно ухудшает качество жизни человека и может послужить причиной развития депрессии. Поэтому очень важно, особенно в пожилом возрасте беречь зрение.

- Естественный процесс ухудшения зрения неизбежен для каждого человека. Примерно в возрасте 40-45 лет начинается снижение способности видеть предметы вблизи, но процесс этот болезнью не является. Дальнейшее ухудшение зрения часто связано с развитием некоторых хронических заболеваний, таких, как диабет, повышение внутриглазного давления (глаукома), атрофия сетчатки глаза, катаракта. Около 90% пожилых людей после 70 лет страдают распространенными нарушениями зрения:
- ухудшением восприятия цвета;
- замедлением реакции на перемену яркости света;
- расплывчатым видением окружающих предметов;
- повышением чувствительности к резкому усилению силы света;
- ограничением поля зрения;
- нарушением правильного определения предметов в пространстве.

- заметные внешние изменения глаза;
- выделения из глаза жидкости, большого количества слез, гноя;
- боль в глазу и тканях, его окружающих;
- непривычные ощущения и нарушения зрения: двоение, черное пятно в центре, затрудненное чтение из-за нечеткости, расплывчатости букв, искажение формы предметов, ощущение постоянных световых вспышек, появление перед глазами мелькающих и плавающих мушек и пятен, плохое центральное зрение.

Расскажем о самых распространенных нарушениях зрения у пожилых людей, о методах лечения и профилактики этих недугов.



- ***Глаукома*** – хроническое заболевание глаз, при котором повышается внутриглазное давление. В редких случаях глаукома развивается по причине пониженного внутричерепного давления и относительного, незаметного повышения внутриглазного давления. В глаз человека в норме постоянно поступает небольшое количество крови под определенным давлением. В полости глаза содержится не более двух капелек крови, доставляющей питательные вещества и выводящей вредные продукты обмена веществ, обеспечивая хорошее зрение. В силу многих причин, чаще всего из-за возрастных нарушений в сосудистой и нервно-сосудистой системе, в глазу нарушается циркуляция жидкости и ухудшается ее отток. При старении эластичность сосудистой стенки снижается, она становится хрупкой, просвет сосуда уменьшается. Как следствие, нарушается равновесие между поступлением и оттоком внутриглазной жидкости, повышается внутриглазное давление. Если повышенное давление и сужение сосудов держатся достаточно долго, поступление крови в ткани глаз значительно ухудшается. Недостаточное питание нежной сетчатки оболочки глаза и зрительного нерва могут со временем привести к гибели нервных волокон, необратимым изменениям зрительного нерва и в результате – к разной степени ухудшению зрения и даже слепоте.

- Глаукома – распространенное заболевание среди пожилых. Встречается этот недуг и молодых людей, и даже у детей. Дети с врожденной глаукомой часто страдают нарушениями деятельности центральной нервной системы. В России ежегодно заболевают около 50 тысяч человек, из которых пятая часть теряют работоспособность и становятся инвалидами. Наиболее часто глаукома возникает у людей, наследственно предрасположенных к этому заболеванию. По различию в утреннем и вечернем давлении и разным показателям на правом и левом глазу судят о том, на какой стадии находится заболевание.

- Выделяют **4 стадии** глаукомы от *начальной* до *терминальной* и несколько периодов стабилизации при успешном лечении или нестабилизации при ухудшении зрения. Для измерения внутриглазного давления в поликлинниках Росии длительное время пользуются одним из простых и точных методов тонометрии по А.Н Маклакову. Однако все большую популярность приобретает скриннинговый безконтактный метод, при котором внутриглазное давление измеряется специальным прибором с помощью воздушной струи. Существуют глазные тонометры для самостоятельного измерения больным внутриглазного давления в домашних условия, что значительно может облегчить необходимый и постоянный контроль, который должен быть как можно более частым.

- *Первичная*
- *Вторичная*
  - *Первичная глаукома*
    - *открытоугольная*
    - *Закрытоугольная*
    - *Смешанная*

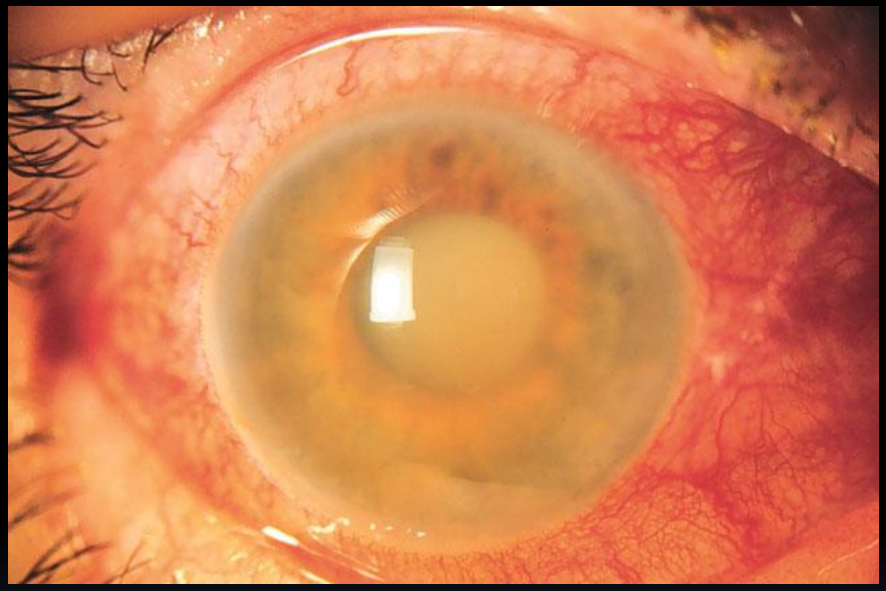
- Каждые 15 минут закапывать в больной глаз раствор пилокарпина, принять солевое слабительное (столовая ложка сернокислой магнезии на 100 мл воды), опустить ноги в горячую воду на полчаса и затем лечь в постель, положив горячую грелку к ногам. При сильных болях можно принять болеутоляющее средство (0,5 анальгина или амидопирина).

Вторичная глаукома

- *Эзерин*
- *Пилокарпин*
- *Тимолол*
- *Тауфон*
- *Катахром*
- Обычно применяют тауфон вместе с катахромом по 2 капли 3 раза в день в оба глаза.

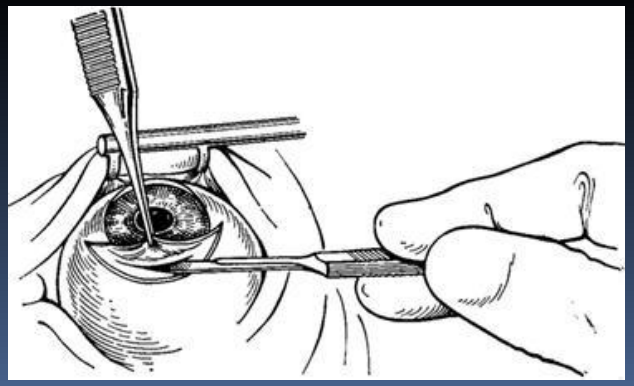
- При остром приступе закрытоугольной глаукомы используются так же *мочегонные* средства, например, ацетазоламид и *осмотические* – маннитол, глицерин, этиловый алкоголь.

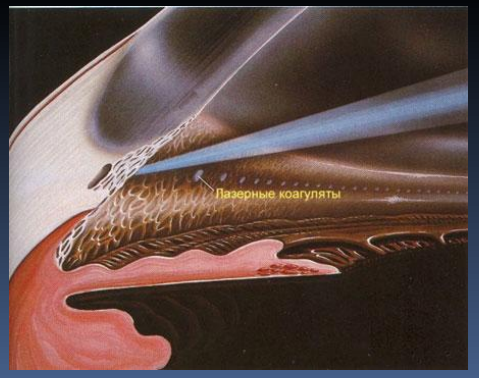
- Длительность медикаментозного лечения в любом случае глаукомы определяет врач. В настоящее время с помощью современных препаратов лечение глаукомы в 40-50% случаев проходит успешно. Во многих случаях приходится испробовать несколько гипотензивных препаратов, прежде чем наступит облегчение, но если консервативное лечение не имеет успеха, приходится прибегать к хирургическому вмешательству – *лазерному, ножевому или смешанному*.



Хирургическое вмешательство

- *Хирургическое ножевое*
  - *непроникающая глубокая склерэктомия*, которая состоит в истончении склеры в области лимба так, чтобы через нее просочилась жидкость передней камеры.
  - *интрасклерального микродренирования по П.И. Лебехову* предполагает создание в глубоких слоях склеры дренирующих микроотверстий, через которые жидкость удаляется из глаза.
- *Лазерное лечение*
  - Чаще всего проводится при открытоугольной форме глаукомы и состоит в операции по улучшению фильтрации жидкости в шлеммов канал.
  - Нужно отметить, что лечебное воздействие направляется не только на больной глаз, но и на организм в целом.
- *Смешанное лечение*





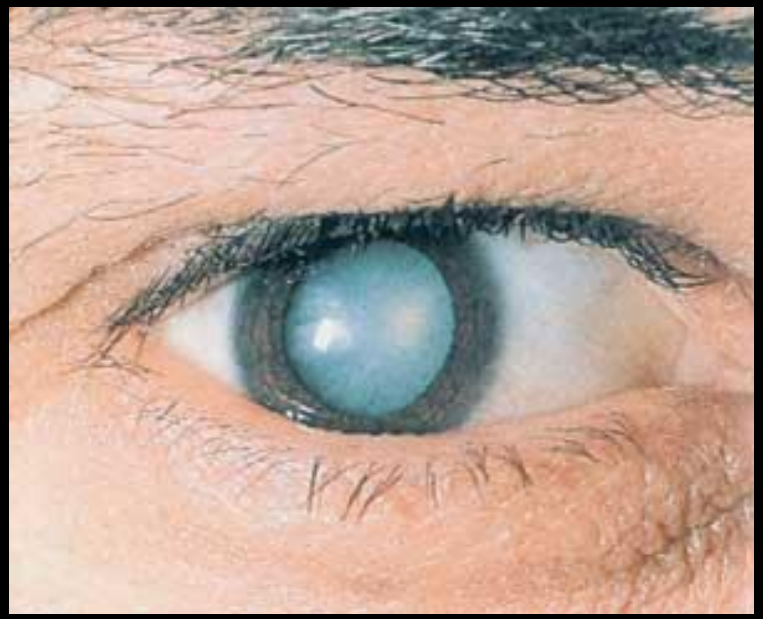
Питание

- Частота приема пищи должна быть не реже, чем 4 – 5 раз в день, ужин предпочтительно принимать не ранее, чем за два часа до сна. Избегайте употребления соленых, острых, копченых блюд и приправ. Нежирное мясо и рыбу готовьте в вареном виде или на пару, вместо животных жиров используйте растительные. Супы лучше готовить вегетарианские, и только два - три раза в неделю рекомендуется вводить в рацион супы на некрепком мясном или грибном бульоне. Противопоказаны крепкий чай и кофе, курение и алкоголь. Для больных глаукомой полезны молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды и соки. Нужно помнить о том, что количество выпитой за один прием жидкости не должен быть слишком большим – не более одной чашки, а общее количество жидкости в сутки, включая супы, не должно быть более 1,5 литров. Тем, кто страдает запором, нужно принимать меры по его устранению, используя послабляющие продукты и медикаментозные средства.

Фитотерапия при глаукоме:

- *Горицвет весенний.* При остром приступе глаукомы принимают настой горицвета по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день до еды. На 2 полные столовые ложки травы берут 200 г кипятка, настаивают в течение 4 часов в теплом месте и процеживают.
- *Очиток большой.* Аптечный препарат «Биосед» – стерильный водный экстракт из травы очитка большого в ампулах вводится ежедневно по 1 мл в течение 20-30 дней.
- *Пустырник сибирский.* Отвар из 2 столовых ложек сухой травы залить стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 20 минут. Долить до объема 200 г, процедить и принимать в течение дня 3-4 раза.

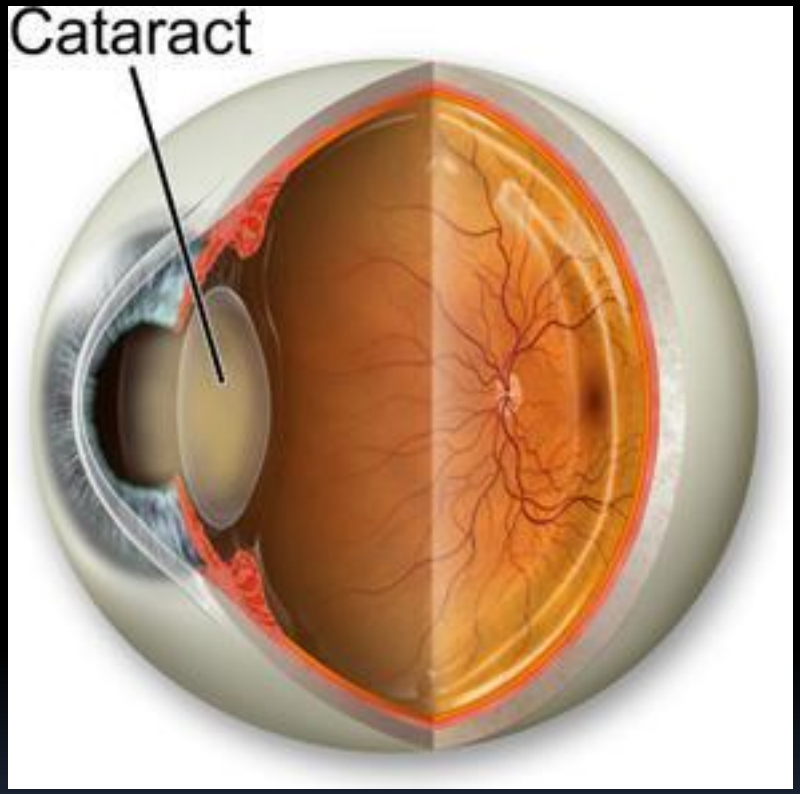
- ***Катаракта*** – это помутнение хрусталика глаза. В норме хрусталик абсолютно прозрачен, и его помутнение препятствует прохождению световых лучей к сетчатке глаза, что ведет к нарушению зрения. Чаще всего, катаракта – часть процесса старения, явление естественное и распространенное. В некоторых случаях это заболевание развивается под воздействием иных причин, например сахарного диабета, длительного приема ряда лекарств, повреждающего действия сильного излучения или высокой температуры. Катаракта может поразить глаз вследствие травмы, глаукомы, воспаления сосудистой оболочки и высокой степени близорукости.



•Непрогрессирующая

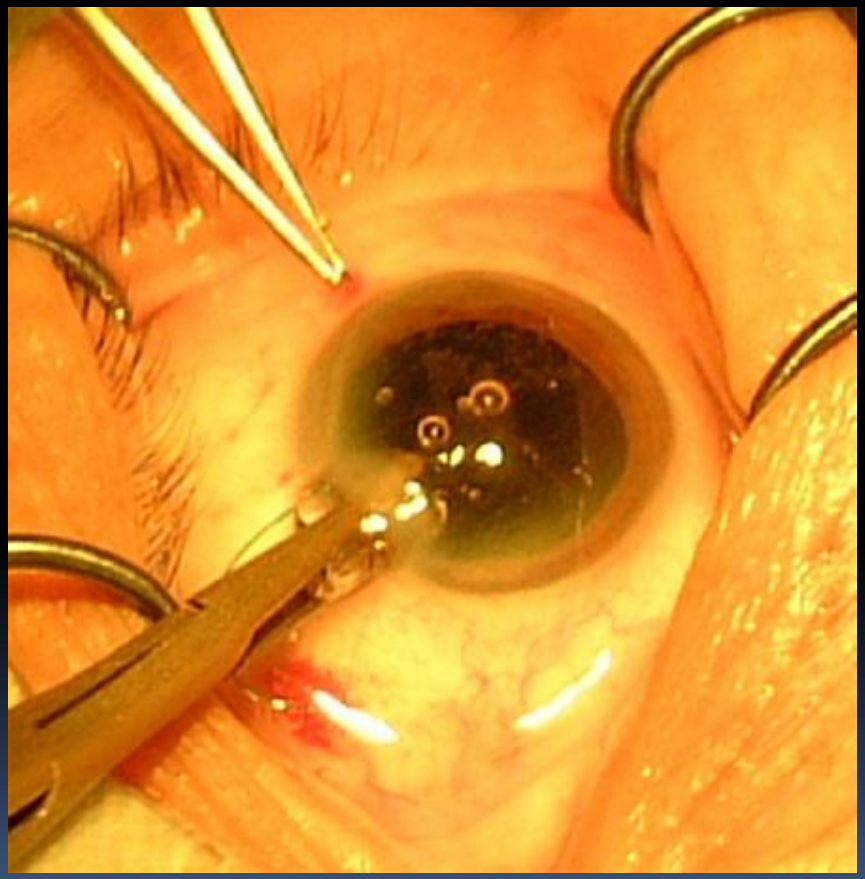
•Прогрессирующая

- В любом случае течения болезни лечение может назначить только врач. Чаще всего заболевающий катарактой человек испытывает ощущение мелькания пятен, полосок, точек перед глазами, из-за неправильного преломления света в хрусталике видит несколько источников света вместо одного.



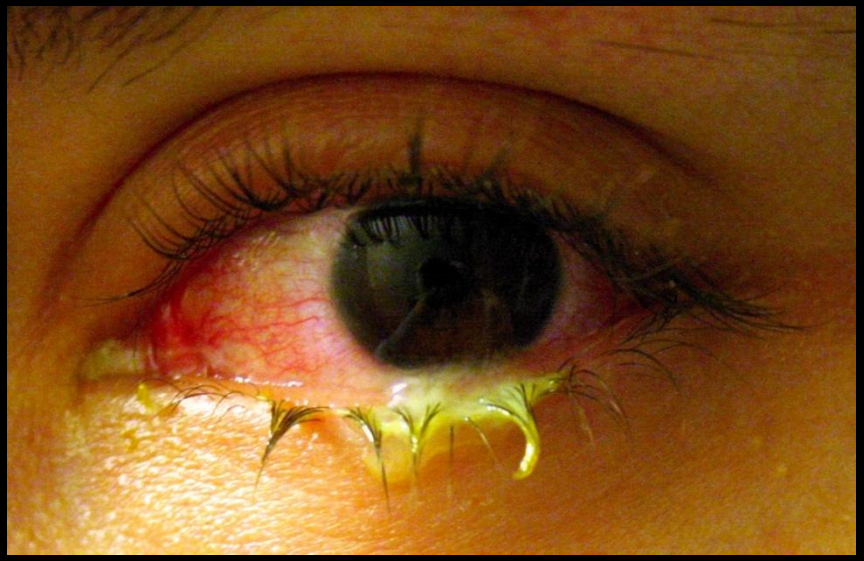
Единственный известный в настоящее время надежный способ лечения катаракты – хирургический.

- В настоящее время операция по удалению катаракты через малый разрез выполняется техникой *ультразвуковой факоэмульсификации.* Известна так же и сравнительно новая, более эффективная и безопасная, операция *лазерной экстракции катаракты,* практикующаяся во многих филиалах ГУ МНТК «микрохирургия глаза». Для повышения эффективности лечения после операции на катаракте в некоторых случаях назначается лазеротерапия.



Питание

- Исключение жирных и соленых блюд, предпочтение отдается овощным и фруктовым блюдам из моркови, репы, капусты, яблок, клюквы, смородины, лимона.



- ***Гнойничковый коньюктивит*** часто возникает у пожилых ослабленных и лежачих больных. Чаще всего он вызывается бактериями стафилококка, стрептококка, пневмококка, вирусами герпеса, аденовируса и другими возбудителями. Острый инфекционный коньюктивит может начаться вначале на одном глазу, затем переходит на другой. Иногда толчком к развитию заболевания может послужить попадание в глаза пыли, переохлаждение или перегревание, заболевание носоглотки, грипп, несоблюдение личной гигиены. Больные испытывают сильное жжение, зуд, из глаза начинает выделяться слизисто-гнойное отделяемое, утром больной не может открыть глаз из-за склеивания гноем век. В некоторых случаях выделения бывают скудными и выглядят утром как гнойный комочек у внутреннего угла глаза. Но даже если симптомы коньюктивита стерты, нельзя обойтись без серьезного лечения.

Если нет возможности срочно получить консультацию окулиста, в ожидании помощи врача применяйте народные методы лечения:

- *1.Укропное семя* используется при воспалительном процессе для примочек. Чайную ложку семян размолоть в порошок и залить 100 мл холодной кипяченой воды, настоять в теплом месте сутки и отфильтровать.
- *2 Корневище коптиса китайского* в отваре применяют для промывания глаз. Чайную ложку измельченных корневищ заливают 100 мл кипятка и варят на водяной бане 20 минут, охлаждают, процеживают и доливают до первоначального объема. Рекомендуется использовать свежий отвар.
- *3.Очанка лесная – 1 часть, Семя укропа - 1 часть, Цветы черной бузины - 1 часть, 4. Лепестки василька – 1 часть.* Сбор используют для промывания глаз и закапывания. Для приготовления отвара две ложки смеси заливают стаканом кипящей воды и кипятят 30 минут, затем настаивают в теплом месте, процеживают и охлаждают. Закапывают в глаза по 2 капли, промывания делают утром и вечером до наступления улучшения. Одновременно можно принимать порошок травы очанки внутрь: половина чайной ложки порошка на 50 мл молока 3 раза в день.
- *5.Корень валерианы лекарственной* применяют для компрессов на ночь и промываний. Для отвара берут столовую ложку измельченного корня на стакан воды.
- *6.Алтей лекарственный* используют для компрессов на глаза. 4 столовые ложки измельченного корня алтея заливают стаканом кипятка, настаивают 6 часов, процеживают. Листья и цветки настаивают аналогично, на стакан воды берут 2 ложки сухого вещества.

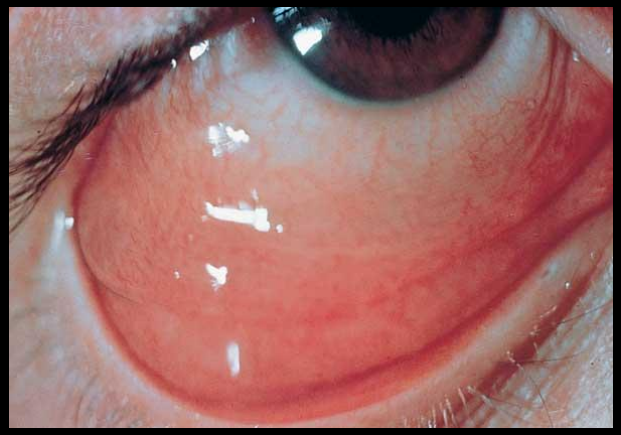
Лечение лучше всего предоставить врачу после личной консультации. Даже если в Вашем доме есть запасы глазных капель, не предпринимайте самостоятельных действий, так как некоторые лекарства могут еще больше обострить аллергический или инфекционный коньюктивит.

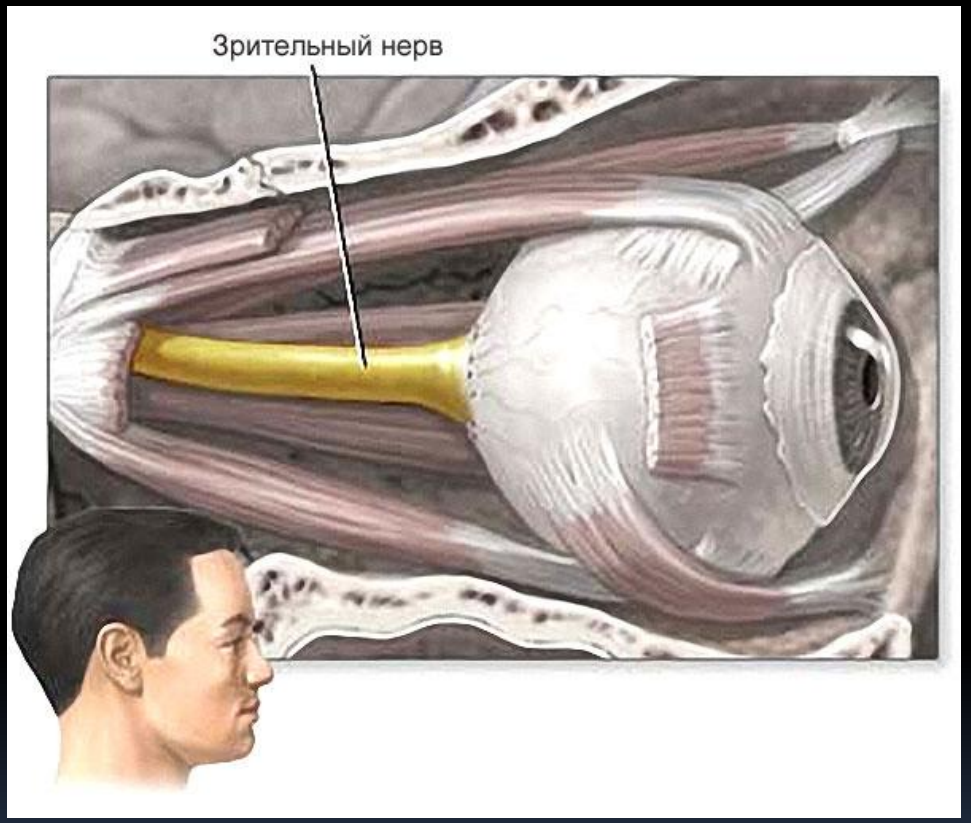
- *Аллергический коньюктивит* обычно наблюдается у людей с повышенной чувствительностью к некоторым органическим соединениям, лекарствам, пыльце растений или, в весеннее время года к усиленному действию ультрафиолетовых лучей. При аллергической реакции коньюктивы возникает картина острого коньюктивита с покраснением, отеком, зудом, слезотечением, сосочковой гипертрофией, на коже век появляются высыпания и участки экзематизации. Если не отменить лекарственный препарат, вызвавший аллергическую реакцию или не предпринять соответствующего виду аллергии лечения, проявления коньюктивита усиливаются. Для лечения назначаются антигистаминные, десенсибилизирующие и кортикостероидные препараты, снимающие воспаление. В этом случае назначаются глазные капли с дексаметазоном, гидрокортизоном, преднизолоном, антазолином и другие препараты.

Помните несколько правил, которые помогут в лечении и профилактике коьюктивита:

- Помните несколько правил, которые помогут в лечении и профилактике коьюктивита:
- больные глаза не должны утомляться, через каждые полчаса зрительной активности давайте глазам отдых на 15 минут.
- пользуйтесь очками, не пытайтесь разглядеть во время заболевания мелкие предметы, напрягая зрение.
- выходя на улицу, закрывайте глаза темными очками с большими стеклами, которые задерживают ультрафиолет. Яркое солнце может обострить заболевание.
- если Вы привыкли пользоваться контактными линзами, подумайте, не могли ли материалы, из которых они изготовлены или растворы, которыми они промываются, вызвать аллергию, в этом случае замените их.

- *Атрофия зрительных нервов.*





"Трубчатое" зрение в результате частичной атрофии зрительного нерва

Фитотерапия при атрофии зрительных нервов:

- *Сок алоэ древовидного, или столетника,* используют при многих заболеваниях глаз. В частности, при помутнении стекловидного тела, склеродермии, атрофии зрительного нерва, пигментном ретините, трахоме, мистической хориоретинии. свежеотжатый сок принимают по чайной ложке 2-3 раза в день перед едой в течение месяца.
- *Мордовник обыкновенный* содержит вещество эхинопсин, применяющееся в лечении атроии зрительного нерва и дегенеративных заболеваниях сетчатки. В аптеках можно купить раствор эхинопсина нитрат 1%, выделенный промышленным способом из мордовника.

Зрение – драгоценный дар. Для сохранения способности хорошо видеть как можно дольше необходимо всю жизнь заботиться о зрении. Помните о некоторых несложных правилах гигиены зрения:

- Правильное освещение.
- Во время чтения и работы правильно освещайте нужное место, чтобы на него не падала тень. Используйте такие светильники, которые излучают направленный свет.
- Слишком яркий свет утомляет зрение, поэтому вместо одного сильного источника зрения используйте несколько, распределив их равномерно по комнате.
- Плохо освещенное помещение, в котором Вы проводите много времени, так же не способствует хорошему зрению.
- Солнечный свет, падающий в окно, бывает слишком ярким. В этом случае необходимо задернуть окно занавеской.
- Во время телепросмотра не направляйте свет на экран телевизора, а включите слабый источник света у себя за спиной. Избегайте телесеансов в полной темноте.
- Не работайте, низко наклонив голову, особенно при недостаточном освещении.
- При напряженной для глаз работе делайте перерывы каждый час на 15 минут. Подойдите к окну, если есть возможность, и посмотрите в небо: напряжение глаз при этом уйдет.
- Периодически проверяйте зрение и выполняйте рекомендации врача.

В пожилом возрасте зрение, как правило, уже нарушено и человеку приходится предпринимать некоторые меры для того, чтобы лучше видеть и сделать свою жизнь безопасной. Родственники и живущие в одном доме с пожилым человеком должны помочь ему в этом.

- Двери в доме не оставляйте полуоткрытыми: человек с плохим зрением может наткнуться на них и получить травму. Воздержитесь от установки полностью прозрачных стеклянных дверей.
- Порог комнаты, перила лестницы, первую и последнюю ступени покрасьте в контрастный цвет, чтобы он выделял их.
- Ключи от дома, если их несколько, покрасьте в разные цвета, или пометьте цветной наклейкой, чтобы пожилой человек мог легко найти нужный ключ.
- Тарелки и скатерть должны быть разных цветов, а стаканы и чашки из небьющихся материалов.
- Стены комнат оклейте обоями, контрастными по цвету с мебелью, тогда плохо видящий человек легко найдет нужную дверцу шкафа.
- Откажитесь от натирания паркета до блеска: отражение ярких лучей света мешает зрению.
- Некоторым людям с нарушением зрения легче смотреть телепередачи в черно-белом изображении.
- Темный коридор или проход в доме освещайте ночником, особенно ночью. Существуют приборы безконтактного включения, включающиеся автоматически при появлении человека. Не загромождайте проходы вещами или мебелью.
- Не кладите на пол ковриков, о которые пожилой человек может споткнуться.
- Снабдите пожилого человека маленьким фонариком, лупой, увеличительным стеклом для того, что бы он мог самостоятельно разглядеть маленькие предметы, например, таблетки.
- Приобретите для плохо видящего человека радиоприемник, говорящие телефон и часы.
- Для чтения можно изготовить при помощи ксерокопирования газетные и журнальные статьи с крупным шрифтом.

- *асептический раствор*
- *спирт*
- *стерильные марлевые салфетки и ватные шарики*
- *стерильные перчатки*
- *стеклянные мензурки*
- *пипетки с закругленным концом*
- *эмалированный или стеклянный лоток.*