




Повышенное внутриглазное давление

ВЫПОЛНИЛ: ПОТАПОВ ВАЛЕРИЙ 107 ГРУППА

2017 ГОД



Под внутриглазным давлением понимают давление, которое присутствует между глазным яблоком и его оболочкой. Обычно люди подразумевают под данным понятием ощущение тяжести или распираания в органе зрения. Если высокое глазное давление присутствует длительное время, это может говорить о развитии глаукомы. К опасным последствиям данного состояния относят слепоту. Поэтому при первых же симптомах повышения давления стоит обращаться к врачу.

Причины повышения:

- ▶ Данный показатель меняется под воздействием разных факторов. Главные причины высокого глазного давления включают следующее:
- ▶ Нарушения в работе организма различного характера. Данные проблемы приводят к активизации выработки естественных жидкостей в органе зрения.
- ▶ Нарушения функций сердца и сосудов. В этом случае повышается не только артериальное, но и глазное давление.
- ▶ Стрессы, физическое или интеллектуальное напряжение.
- ▶ Последствия сложных патологий.
- ▶ Анатомические поражения глаз. Особое внимание здоровью органа зрения должны уделять люди, которые имеют атеросклероз или дальнозоркость. Это же касается тех, чьи ближайшие родственники имели такие нарушения

СИМПТОМЫ

Довольно часто патология сопровождается головной болью и дискомфортом в глазах. Глаза быстро устают. Человек сталкивается с неприятными ощущениями при продолжительной работе за компьютером или чтении. Помимо этого, симптомы повышенного глазного давления включают ухудшение зрения. Особенно сильно оно снижается по вечерам. У многих людей появляются мушки и точки перед глазами. Иногда снижается боковое зрение.

Перечисленные симптомы могут говорить о возникновении глаукомы. При повышении давления нередко появляются острые приступы. Они характеризуются такими проявлениями, как сильный дискомфорт в глазах, головные боли, тошнота.

Уровень давления существенно увеличивается, а качество зрения – страдает

Лечение :

Для устранения патологии применяют различные методы – это зависит от стадии патологии. При сохранности функции органа зрения применяют доступные средства. Пациент должен систематически выполнять такие действия:

- ▶ Делать упражнения для глаз;
- ▶ Использовать специальные увлажняющие капли;
- ▶ Избегать травмоопасного спорта;
- ▶ Носить очки с защитными свойствами;
- ▶ Снизить время работы за компьютером и просмотра телевизора;
- ▶ Отказаться от занятий, требующих напряжения глаз

Упражнения для глаз:

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



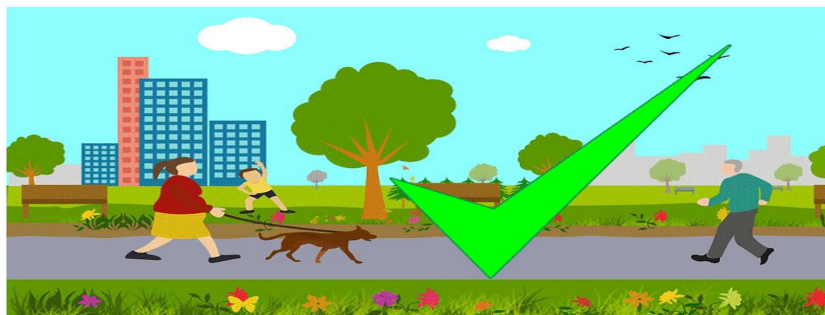
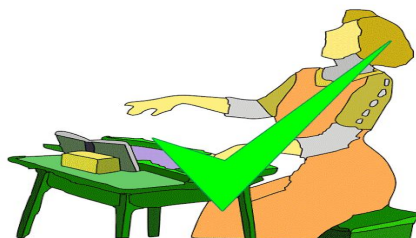
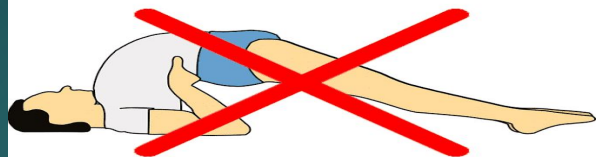
- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.




Физические нагрузки:

Физические нагрузки ни в коем случае не исчезают из жизни человека. Нужно только соблюдать некоторые ограничения:

- ▶ Среди особо важных из них можно особняком выделить те, в которых присутствуют наклоны головы или туловища, где голова находится долго в наклоненном положении, а также следует выполнять резкие движения. Такие виды физических занятий надо либо полностью исключить, либо свести к минимуму.
- ▶ То же самое касается и силовых видов спорта. Рекомендации по максимальному весу разнятся, но лучше всего соблюдать правило: на одну руку не должно приходиться максимального веса более чем 2,5 килограмма. Это связано с тем, что при длительном положении с наклоненной головой или поднятии тяжестей происходит приток крови в голову, ведущий к повышению внутриглазного давления.
- ▶ Если же физическая нагрузка необходима в повседневной деятельности, кстати, к ним можно отнести, например, прополку, посадку, уборку, стирку, то лучше всего для их выполнения приобрести табуретку и делать это сидя.
- ▶ Очень полезным и оздоравливающим эффектом будут служить прогулки на свежем воздухе в утреннее и вечернее время, игра в теннис, езда на велосипеде, выполнение медленных движений при упражнениях для глаз





Повышение глазного давления приводит к опасным осложнениям. При развитии глаукомы человек может полностью потерять зрение. Поэтому первые же симптомы дискомфорта в глазах должны стать основанием для визита к окулисту, который расскажет, что делать при повышенном глазном давлении.

ИСТОЧНИКИ:

- ▶ <http://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/fizicheskoe-zdorove/glaznoe-davlenie-simptomy-osnovnye-prichiny-i-prof>
- ▶ <http://proglaziki.ru/bolezni/vnutr-davl/povyshennoe-vnutriglaznoe-davlenie.html>
- ▶ <http://bezboleznej.ru/vnutriglaznoe-davlenie>
- ▶ <http://glazexpert.ru/bolezni/glaukoma/protivopokazaniya-pri-glaukome.html>
- ▶ В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура»