



Благотворительный фонд  
«Право на зрение»

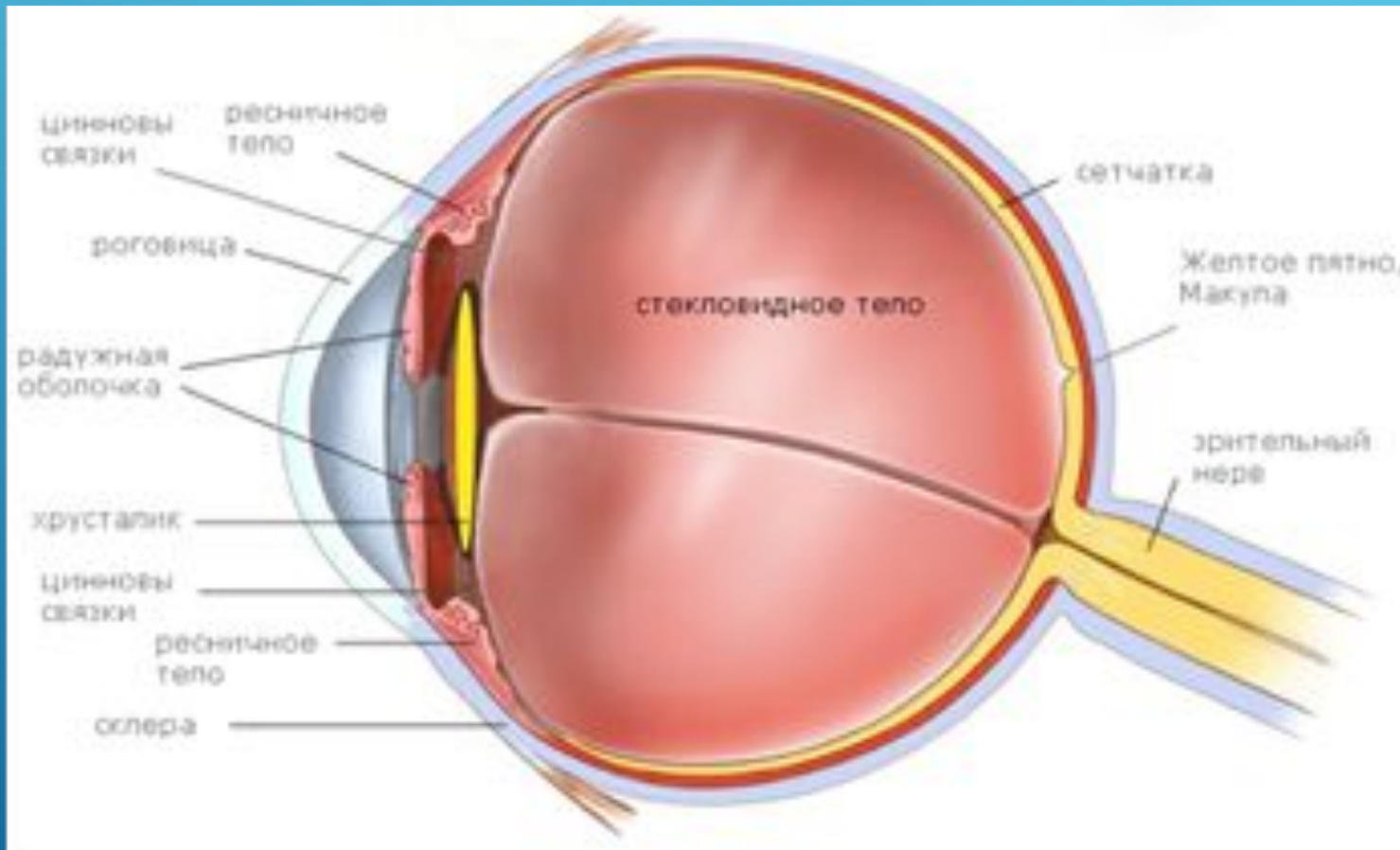
Благотворительный фонд  
помощи гражданам с заболеваниями органа зрения и  
защиты их прав в сфере лечения и профилактики слепоты «Право на зрение»



# ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ЛЕКЦИЯ «О ВОЗРАСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ СЛЕПОТЫ»

под редакцией кандидата медицинских наук Б.К. Городецкого  
**Благотворительный фонд «ПРАВО НА ЗРЕНИЕ»**  
Офтальмологический центр «ВИЗИОН»  
г. Москва 2018 г.

# СТРОЕНИЕ ОРГАНА ЗРЕНИЯ (ГЛАЗА)



# ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И ИХ АКТУАЛЬНОСТЬ

По данным Всемирной организации здравоохранения около 65% всех людей, страдающих от нарушений зрения, - это люди в возрасте 50 лет и старше.

В Москве заболеваемость населения старше трудоспособного возраста (с 55 лет у женщин и с 60 лет у мужчин) катарактой выше, чем в среднем по РФ, на 26 % (по статданным Минздрава России за 2016 год).

Важно, что в глобальных масштабах можно предотвращать или излечивать 80% всех случаев нарушения зрения.



# ОСНОВНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

- ▶ Катаракта
- ▶ Глаукома
- ▶ Дальнозоркость (пресбиопия)
- ▶ Дистрофические заболевания сетчатки глаза  
(возрастная макулярная дистрофия и др.)

# Основные причины развития возрастных заболеваний глаз:

- естественные процессы старения организма;
- общие сосудистые нарушения и заболевания (гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет);
- курение и иные вредные привычки, избыточный вес (нарушение липидного обмена);
- недостаток в питании витаминов (А, В и D) и микроэлементов;
- несоблюдение правил гигиены зрения, правил рационального питания в старшем возрасте;
- эмоциональные стрессы;
- наследственная предрасположенность (особенно для патологий сетчатки).

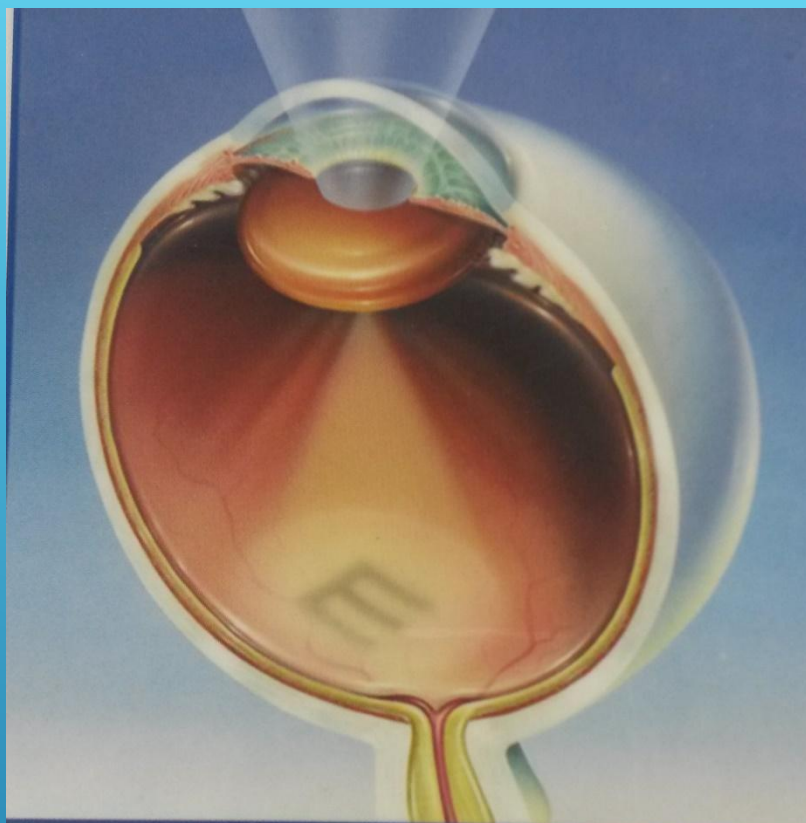
# ΚΑΤΑΡΑΚΤΑ

καταρράκτης (греч.)-водопад,  
брызги водопада





Глаз с прозрачным хрусталиком



Помутнение хрусталика (катаракта)

## **ЗРЕНИЕ ПРИ КАТАРАКТЕ**

# ПРОФИЛАКТИКА СЛЕПОТЫ ПРИ КАТАРАКТЕ

Медикаментозное лечение при катаракте используют исключительно на ранней стадии, в целях профилактики ее развития, но им не под силу сделать помутневший хрусталик прозрачным.

## ПОМНИТЕ

**При катаракте действенным способом лечения является только операция по замене хрусталика!**



# Хирургия катаракты

Ультразвуковая фако-  
эмульсификация  
через микроразрез  
с использованием  
аппаратов «Infiniti» и  
«Constellation» .



# ХИРУРГИЯ КАТАРАКТЫ



Ультразвуковая фако-эмульсификация  
(удаление мутного хрусталика)

# ГЛАУКОМА

**Глаукома** – это заболевание, сопровождающееся повышением внутриглазного давления (ВГД), которое приводит к повреждению зрительного нерва.



# ЗРЕНИЕ ПРИ ГЛАУКОМЕ



Начальная стадия,  
границы поля зрения  
нормальные



При прогрессировании  
заболевания происходит  
потеря периферического  
зрения



При отсутствии лечения  
потеря периферического  
зрения приводит к  
«туннельному зрению»

**Потеря зрения  
в следствие  
глаукомы -  
безвозвратна!**

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАУКОМЫ

- ▶ медикаментозный (консервативный);
- ▶ лазерный;
- ▶ хирургический.

## ВАЖНО

вовремя обнаружить и начать лечение  
глаукомы!

Глаукому нельзя вылечить, но её нужно обязательно лечить.  
Своевременная диагностика и правильно назначенный  
метод лечения помогут надолго затормозить  
прогрессирование заболевания и сохранить зрение.

## Медикаментозный (консервативный)

- ▶ терапия, направленная на снижение внутриглазного давления (офтальмогипотензивная терапия);
- ▶ терапия, способствующая улучшению кровоснабжения внутренних оболочек глаза и внутриглазной части зрительного нерва;
- ▶ терапия, направленная на нормализацию обменных процессов (метаболизма) в тканях глаза с целью воздействия на дистрофические процессы, характерные для глаукомы.

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАУКОМЫ

## Лазерное лечение глаукомы

Лазерная хирургия глаукомы направлена на устранение внутриглазных блоков, возникающих на пути оттока внутриглазной жидкости (ВГЖ) в глазу.

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАУКОМЫ

## Хирургическое лечение первичной глаукомы

Вопрос о хирургическом лечении открытоугольной глаукомы решается индивидуально с учетом формы глаукомы, уровня внутриглазного давления (ВГД), коэффициента легкости оттока, состояния угла передней камеры, поля зрения и общего состояния больного.

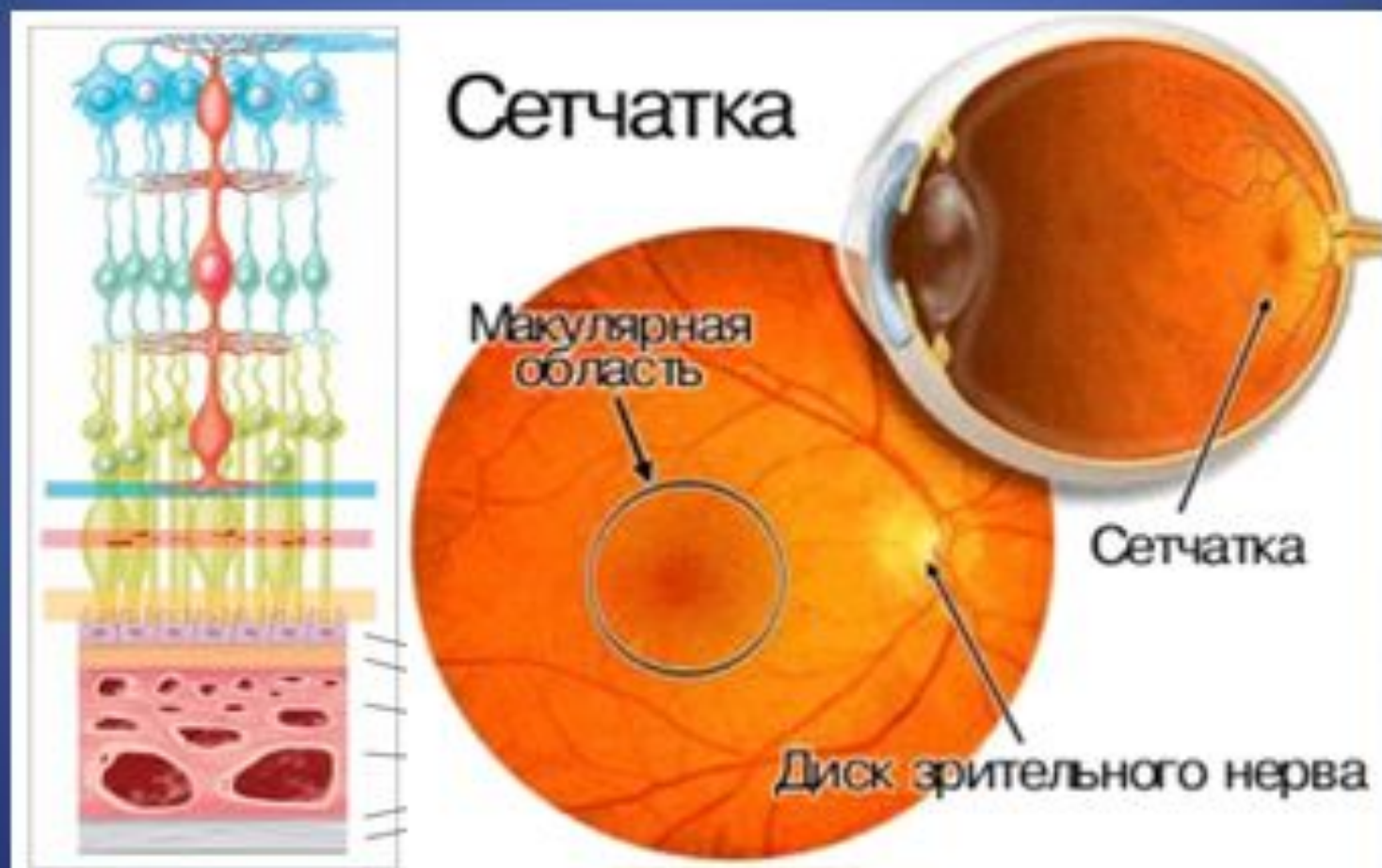
**Основные показания к оперативному лечению глаукомы:**

- ▶ Стойкое и значительное повышение внутриглазного давления (ВГД), несмотря на применение различных медикаментозных средств местного действия;
- ▶ Прогрессирующее ухудшение поля зрения;
- ▶ Отрицательная динамика клинических данных, т.е. нестабилизированный характер глаукоматозного процесса.

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАУКОМЫ



# Схематическое строение сетчатки человеческого глаза



# ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА

ухудшение зрения;

ощущение тумана перед глазами;

искажение и деформация предметов,  
линий;

выпадение участков в поле зрения;

вспышки, мерцающие огни, молнии,

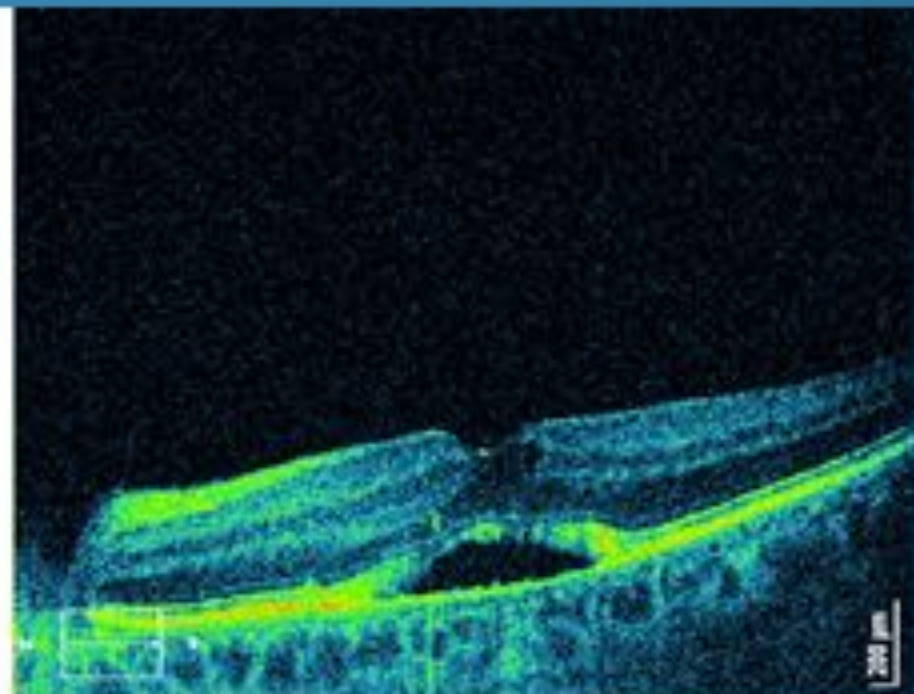
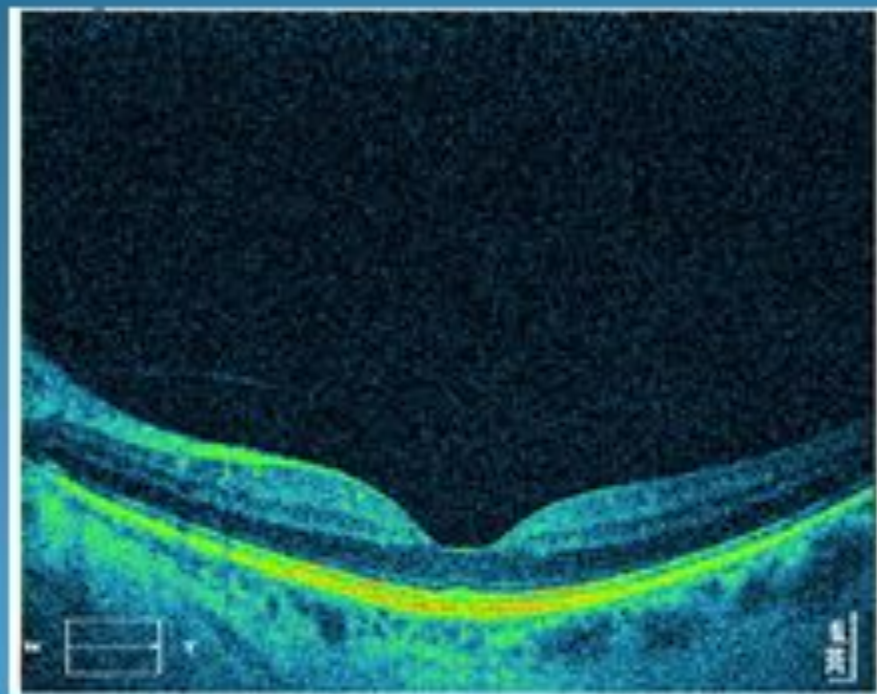
плавающие световые пятна перед глазами.

# Возрастная дегенерация (дистрофия) сетчатки

Сухая форма

и

Влажная форма



# Лечение заболеваний сетчатки

- витамины и микроэлементы;
- метод ФДТ (фотодинамическая терапия) с препаратом «Визудин» (Вертепорфин);
- интравитриальное введение в полость глаза блокаторов факторов эндотелиального роста (VEGF) – Бевацизумаб, Ранибизумаб, Афлиберсепт (Авастин, Люцентис. Элия);
- лазерное лечение.

# Основы профилактики возрастных заболеваний глаз

- здоровый образ жизни (отказ от курения);
  - правильное питание;
  - физическая активность
- своевременная диагностика и профилактика развития заболеваний сосудов (посещение врача офтальмолога не реже 1 раза в год);
- лечение ранних стадий заболевания –

**Залог сохранения зрения на долгие  
годы!**

# ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ



# ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ

## Упражнения для шеи



## Какие вещества нужны человеку для сохранения зрения и почему?

Организм человека состоит из  
белков (19,6 %),  
жиров (14,7 %),  
углеводов (1 %),  
минеральных веществ (4,9 %),  
воды (58,8 %).

Он постоянно расходует эти вещества на образование энергии, необходимой для функционирования внутренних органов, поддержания тепла и осуществления всех жизненных процессов, в том числе физической и умственной работы  
**СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ**



**Белки** — это вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека.



**Углеводы** — главный поставщик энергии.



**Жиры** обеспечивают организм энергией, служат строительным материалом для тела.





## Концепция сбалансированного питания

- Питание должно обеспечить необходимый уровень энергетических затрат
- В рационе должны присутствовать все 5 групп веществ в необходимых количествах и пропорциях
- Закон сбалансированного питания:

➤ **Белки : жиры : углеводы = 14% : 30% : 56%**

**Соотношение белки : жиры : углеводы – 1 : 1,2 : 4**

Сбалансированное питание по А.А.Покровскому — это учет всего комплекса факторов питания и их взаимосвязи в обменных процессах.

## Принципы рационального питания пожилых людей

1. Энергетическая сбалансированность питания фактическим энерготратам.
2. Оптимальное обеспечение организма нутриентами, стимулирующими активность ферментных систем.
3. Антиатеросклеротическая направленность рационов и профилактика другой возрастозависимой патологии (гипертонической болезни, сахарного диабета, ожирения, онкологической патологии и др.).
4. Сбалансированность пищи по всем основным незаменимым питательным веществам.
5. Использование в питании продуктов и блюд, легко доступных воздействию ферментов.

# ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ

**10**  
продуктов,  
ПОЛЕЗНЫХ  
ДЛЯ ЗРЕНИЯ

- вареное
- в свежем виде
- в виде салата
- замороженное
- регулярное употребление
- полезные вещества, витамины

**Морковь**  
бета-каротин, А  
+ сметана или сливки

**Черника**  
лютеин, С, В<sup>1</sup>  
+ варенье

**Черный шоколад**  
флавоноиды  
10-30 г в день  
+ должен быть без добавок и примесей

**Творог**  
рибофлавин, В<sup>12</sup>

**Шпинат**  
лютеин

**Тыква**  
А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, С  
лютеин, цинк, зеаксантин  
+ супы и каши

**Брокколи**  
зеаксантин, каротин, лютеин

**Лук и чеснок**  
сера

**Рыба, рыбий жир**  
жирные кислоты омега-3  
наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

**Фрукты зеленого и оранжевого цветов**  
С



Благотворительный фонд  
«Право на зрение»

Благотворительный фонд  
помощи гражданам с заболеваниями органа зрения и  
защиты их прав в сфере лечения и профилактики слепоты «Право на зрение»

## НАШИ КОНТАКТЫ

- ▶ Интернет-сайт: [pravonazrenie.rf](http://pravonazrenie.rf)
- ▶ Телефон: +7 (985) 970-95-06
- ▶ Страницы в соцсетях:
- ▶ ВКонтakte <https://vk.com/pravonazrenie>,
- ▶ Facebook <https://www.facebook.com/BFpravonazrenie/>
- ▶ email: [iskrennedp@mail.ru](mailto:iskrennedp@mail.ru)

**СЧЕТ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ПРАВА НА  
ЗРЕНИЕ НУЖДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ:**

**Р/с 40703810438000003413 в ПАО «Сбербанк России», Московский  
банк, ВСП № 01830, к/с 30101810400000000225, БИК 044525225**

***БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!***

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, located in the lower right quadrant of the slide.