

veikia akispūdį, ilgas buvimas karštyje, maudymasis šaltame vandenyje.

- Patartina nešioti apsauginius žalsvos spalvos saulės akinius su UV spindulių filtru.
- Draudžiama rūkyti ir vartoti alkoholinius gėrimus, nes tai neigiamai veikia žmogaus kraujotaką ir skatina regos nervo ląstelių nykimą.
- Siūloma apriboti skysčių kiekį iki 1,5 litro per parą, valgyti daugiau pieno produktų ir augalinio maisto, vaisių ir daržovių, vengti sūrių, aštrių, rūkytų patiekalų.
- Labai svarbu nepervargti, pailsėti, išsimiegoti (ne mažiau kaip 8–10 valandų per parą).
- Reikia laikytis asmens higienos, dažnai plauti rankas, ypač prieš liečiant akis ir lašinant akių lašus.
- Nenutraukite gydytojo paskirtų vaistų vartojimo, turėkite akių vaistų atsargų kelionėje ar ligoninėje.
- Jei reikia lašinti kelių rūšių vaistus, tarp jų lašinimo būtina padaryti 5–10 min. pertrauka, nes, sulašinus vienus vaistus iškart po kitų, pirmieji bus išplauti ir nebeturės jokio poveikio.
- Reguliariai tikrinkitės pas akių ligų gydytoją.

Regėjimo išsaugojimas priklauso tik nuo Jūsų.

Visais Jums rūpimais klausimais galite kreiptis į akių ligų gydytoją.



Glaukoma

Regėjimas yra svarbiausias iš visų žmogaus pojūčių. Jis suteikia apie 95% informacijos apie mus supančią aplinką. Todėl reikia daryti viską, kad regėjimas nenusilptų ir būtų kuo geresnis. Juk turime tik dvi akis.



MEDICINOS DIAGNOSTIKOS IR GYDYMO CENTRAS

V. Grybo g. 32A, 10318 Vilnius.

Registracija

tel.: (8 5) 233 3000,
247 64 17 (laboratorija),
mob. (8 698) 00 000,
www.medcentras.lt/registracija

Darbo laikas:

I–V 7.00 – 20.00

VI 8.00 – 15.00

www.medcentras.lt



**MEDICINOS
DIAGNOSTIKOS
IR GYDYMO
CENTRAS**

Atidumas gydo

GLAUKOMA – PAGRINDINĖ LIGA, SUKELIANTI AKLUMĄ

Glaukoma atsiranda pakilus spaudimui akies viduje. Tai pažeidžia akies tinklainės nervines ląsteles, todėl atrofuojasi regos nervas, siaurėja regėjimo laukas ir silpnėja regėjimas. Kai liga pasiekia galutinę stadiją, žmogus apanka. Ši liga labiau būdinga vyresnio amžiaus žmonėms. Iš šimto žmonių, sulaukusių keturiasdešimties metų, du serga glaukoma. Amžiui didėjant, daugėja ir sergančiųjų glaukoma. Tačiau ši liga gali būti įgimta ir išsivystyti jauniems žmonėms dėl kitų akies ar organizmo ligų.

LIGOS RIZIKOS VEIKSNIAI

- Paveldimumas.
- Kai kurios ligos: cukrinis diabetas, kraujo spaudimo padidėjimas, nervų sistemos ligos, endokrininių liaukų, kraujagyslių ligos.
- Akių ligos: akių uždegimai, traumos, aukšto laipsnio trumparegystė.
- Vaistų vartojimas (kortikosteroidai, antidepresantai).
- Dažnas kavos, arbatos gėrimas, nikotino vartojimas.

GLAUKOMOS POŽYMAI

Glaukoma – klatinga liga. Jos eiga labai įvairi. Dažniausiai lėta, todėl žmonės nepajunta ankstyvų simptomų. Kadangi akies dažniausiai neskauda, jie nesikreipia į gydytoją. Kartais žmonės pajunta buką skausmą ar svetimkūnio jausmą akyje,



Normalus regėjimo laukas

Sergančiojo glaukoma
regos lauko susiaurėjimas

padidėja ašarojimas, atsiranda akių nuovargis, gali atsirasti ir praeiti matymo užtemimai, blogai matoma prieblandoje, apie šviesos šaltinį ima rodytis vaivorykštės spalvų ratilai, vėliau gali išsiplėsti akių kraujagyslės. Rečiau, ypač po stiprių išgyvenimų,

pervargimo, ilgo darbo pasilenkus, liga gali prasidėti staiga – išsivysto ūmus glaukomos priepuolis. Tada labai skauda ne tik akį, bet ir visą veidą, galvą, staiga labai pablogėja regėjimas, akis parausta, ašaroja, išsiplečia vyzdys.

GYDYMAS

Gydymo tikslas – sureguliuoti padidėjusį akispūdį ir išvengti regos nervo pažeidimo, regėjimo lauko siaurėjimo bei matymo blogėjimo, o jei jau yra glaukominių pakitimų, sustabdyti jų progresavimą ir išvengti aklumo. Glaukoma gydoma visą gyvenimą. Gydymui skiriami akių lašai, kurie mažina akispūdį, gerina akies vidaus skysčių nutekėjimą ir tinklainės kraujotaką. Gali būti lašinami ir kelių vaistų deriniai. Lašus būtina lašinti kiekvieną dieną tuo pačiu metu, net jei nejaučiate jokių simptomų.

Jei gydymo vaistais nepakanka, reikia gydyti lazeriu arba atlikti operaciją. Lazeriu koaguluojamos akies priekinės kameros kampe ar rainelėje esančios struktūros, siekiant pagerinti akies skysčio drenažą. Operacijos metu išplečiamas kanalas ar suformuojamas langelis, per kurį akies skysčių perteklius pašalinama, todėl nebespaudžiamas akies regos nervas ir glaukoma nebeprogresuoja.

PROFILAKTIKA

Glaukomos gydymo sėkmę lemia ankstyva diagnozė. Kadangi ši liga dažniausiai nėra skausminga, o regėjimas ilgai būna geras, tik profilaktiškai tikrinant akių spaudimą atsitiktinai aptinkama glaukoma. Nuo 40 metų būtina kartą per metus profilaktiškai pasitikrinti pas akių ligų gydytoją, pasimatuoti akispūdį, išsitiirti akių dugną ir akiplotį. Jei Jūsų šeimoje yra sergančiųjų glaukoma, tai reikia padaryti jau nuo 30–35 metų. Glaukomos išgydyti ar panaikinti jos sukeltų pakitimų neįmanoma, galima tik sustabdyti progresavimą. **Glaukoma gydoma visą gyvenimą.** Anksti aptikus glaukomą ir pradėjus gydyti, yra didelė tikimybė, kad regėjimą pavyks išsaugoti.

PATARIMAI SERGANTIEMS

- Galima dirbti protinį ir lengvą fizinį darbą. Patartina dirbti gerai apšviestoje aplinkoje.
- Pavojinga – sunkus fizinis darbas, darbas visą laiką pasilenkus ir nuleista galva, tamsoje.
- Gali pakenkti staigūs temperatūrų pokyčiai, kurie neigiamai