

# Сохранить свет очей

Ольга Неверова

АКЦЕНТ

## ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ ГЛАУКОМУ, НАДО СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ, НАПРИМЕР РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯТЬ ЕГО В САЛОНАХ ОПТИКИ

Сегодня жизнь без компьютеров и различных мобильных устройств представить невозможно. Массовое применение гаджетов кардинально изменило образование, профессиональную деятельность, да и жизнь в целом. Причем первое знакомство с ними дети получают уже в первый год жизни, когда родители используют телевизор, планшет или смартфон, чтобы накормить ребенка, отвлечь его от капризов или просто освободить себе время для дел или отдыха.

Но широкое распространение электронных средств приводит к значительному росту глазных заболеваний как среди взрослых, так и среди детей. По данным НМИЦ глазных болезней им. Гельмгольца Минздрава России, только в 2023 году в нашей стране было зафиксировано более 14,1 миллиона болезней глаза и его придаточного аппарата. При этом более чем у 3,8 миллиона пациентов диагноз был установлен впервые в жизни. Из них более 1,35 миллиона — дети. Структура заболеваемости среди взрослых такова: нарушения рефракции (дальнозоркость, близорукость, пресбиопия и т.д.) — 42,7 процента, конъюнктивит — 12,8 процента, катаракта — 10,4, глаукома — 5,9, возрастная макулярная дегенерация — 2,2 процента. У детей лидируют аномалии рефракции — более 74,4 процента, но выявляются и другие диагнозы, включая катаракту и глаукому. Причем все эти показатели имеют тенденцию к росту. В целом заболевания глаз имеют более 10 процентов населения России, а наибольшие показатели заболеваемости — у людей старше 65 лет и подростков, окончивших школу. Эти данные подтверждают выводы ученых: массовое использование гаджетов приводит к быстрому росту нарушений зрения, и к 2030 году возможно значительное ухудшение ситуации.

Если снижение остроты зрения обычно замечает сам человек или оно выявляется в ходе массовой диспансеризации, то некоторые заболевания сложно

определить даже на врачебном приеме. Среди них одно из самых грозных — глаукома.

— Начальную стадию глаукомы выявить очень непросто, — говорит заведующий кафедрой офтальмологии им. акад. А.П. Нестерова Института клинической медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский университет), член президиума Российского глаукомного общества (РГО), профессор Александр Куроедов. — Симптомы глаукомы — повышение уровня внутриглазного давления, изменение зрительного нерва и специфическое сужение поля зрения — развиваются исподволь. Незначительные колебания уровня давления при массовой диспансеризации, как правило, не обнаруживаются. Человек долго может не испытывать проблем со зрением, и заболевание обнаруживается только на продвинутых стадиях, когда помочь уже очень сложно, а то и невозможно. К сожалению, пока еще нет единой системы диспансеризации пациентов с глаукомой.

Согласно результатам исследований, проведенных РГО за последние 10–15 лет, глаукома обнаруживается у пациентов в среднем в 62 года, причем на любой стадии заболевания. Она может быть как начальной, так и далеко зашедшей, рассказал эксперт. Средняя продолжительность жизни в нашей стране — 74 года. Если глаукому «поймали» на начальной стадии, то при надлежащем лечении за 12 лет пациент точно не ослепнет. Но с развитой стадией, выявленной в 62 года, через 5–7 лет, несмотря на все усилия и возможности медицины, болезнь перейдет в третью стадию, и человек фак-

тически ослепнет. Еще хуже ситуация со впервые выявленной далеко зашедшей стадией глаукомы: значительное ухудшение зрения неизбежно уже в первые 3–4 года наблюдения. Поэтому, по мнению специалистов, система диспансеризации глаукомы требует пересмотра, и они активно готовят соответствующие предложения.

Могут ли пациенты сами заподозрить угрозу на ранней стадии? Прежде всего они должны знать о проблеме, получать достоверную информацию о новых правилах жизни в цифровом мире. Для этого эксперты ведут различные социальные каналы информирования, например интернет-проект «Жизнь в эпоху гаджетов».

Особенно внимательными должны быть люди, у которых есть факторы риска. Профессор Куроедов перечислил основные: возраст старше 55 лет, близорукость высокой степени, пониженное артериальное давление и наличие родственников с глаукомой.

Таким людям нужно регулярно измерять внутриглазное давление, чтобы вовремя выявить его отклонение от средней нормы (20 мм ртутного столба), хотя глаукома встречается и среди более 20 процентов людей со значениями ниже этого показателя.

Наука ищет наиболее информативные методы и технологии диагностики ранней стадии заболевания. Среди них, например, анализ специфических белков-маркеров внутриглазной жидкости, специальные линзы и тонометры для суточного мониторинга уровня внутриглазного давления, в том числе и производящиеся в России. Их

можно взять в аренду в офтальмологических клиниках, но, к сожалению, эти приборы недешевы и не входят в программу ОМС. Однако следить за показателями внутриглазного давления можно иначе, например регулярно измерять его в салонах оптики, оснащенных специальными приборами, учитывая при этом индивидуальные циркадные ритмы (биологические часы организма человека. — Прим. ред.).

— Можно измерить внутриглазное давление несколько раз в течение недели, например в понедельник — в ранние утренние часы, в среду — днем (в 13 часов), в пятницу — к концу рабочего времени (в 17–18 часов) или аналогично во вторник, четверг, субботу, — советует профессор Александр Куроедов. — И затем принести результаты измерения своему врачу-офтальмологу. Мы в РГО очень заинтересованы в том, чтобы пациенты сотрудничали с врачами, неуклонно выполняли их назначения и рекомендации. Установлено, что при ежеквартальном посещении врача и выполнении его назначений прогрессирование заболевания можно замедлить в 2,5 раза. А своевременная диагностика глаукомы на ранней стадии позволяет назначить наиболее эффективные лекарства, снижающие внутриглазное давление на длительный период, и тогда можно обойтись без операции, подчеркивает эксперт.

— Главной задачей сегодня является повышение доступности современных препаратов для российских пациентов одновременно с тем, как они появляются в других странах, — подчеркивает генеральный директор компании «Сентисс» Елена Платонова. — Возрастные рамки для многих диагнозов заметно сдвигаются. Например, если раньше глаукома была характерна для людей старше 60 лет, то теперь этот диагноз все чаще ставится пациентам в возрасте чуть за 50 лет и даже моложе. Современная диагностика и современное лечение позволяют сохранить зрение, чтобы человек увидел результат своей жизни: успехи детей, достижения, ради которых он учился, работал и жил. ●