

УДК 617.7-007.681-021.3-07-085.847.8

Лубинская Елена Николаевна, Заманбекова Нурсиля Максutowна  
Государственный высший медицинский  
колледж им. Д. Калматаева  
(Семей, Казахстан)

## РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГЛАУКОМЫ

**Аннотация.** Роль медицинской сестры в профилактике глаукомы заключается в умении правильно построить отношения с пациентом, правильно и своевременно оценить изменения состояния больного и совместно с врачом провести адекватное лечение и неотложные мероприятия по профилактике. Дать рекомендации пациентам и их родственникам о целесообразности четких выполнений назначений врача и профилактических мероприятий дальнейшего развития глауком.

**Целью исследования** является проведение систематического поиска научной информации о роли медицинской сестры в профилактике глаукомы.

**Материалы и методы.** Поиск публикаций проводился в базе данных PubMed, Elibrary специализированных поисковых систем Goodle Scholar. Критерии включения: исследования, выполненные на людях, опубликованные на русском языке.

**Результаты:** Анализ литературных данных свидетельствует о высокой актуальности проблемы катаракты, а именно о роли медицинской сестры в профилактике глаукомы.

**Заключение:** Таким образом, изучив роль медицинской сестры в профилактике глаукомы, мы пришли к выводу, что медицинская сестра должна уметь правильно построить отношения с пациентом, правильно и своевременно оценить изменения состояния больного и совместно с врачом провести адекватное лечение и неотложные мероприятия по профилактике. Дать рекомендации пациентам и их родственникам о целесообразности четких выполнений назначений врача и профилактических мероприятий дальнейшего развития глауком. Просветительская работа по данному вопросу имеет огромное значение. По достижению 40-летнего возраста человеку рекомендуется один раз в 3 года проходить профилактический осмотр у офтальмолога, а лица, относящиеся к группе риска должны проходить тонометрию ежегодно.

**Ключевые слова:** Профилактика, глаукома, роль медицинской сестры, средний медицинский персонал, консультирование родителей, литературный обзор.

Lubinskaya Elena Nikolaevna, Zamanbekova Nursilya Maksutovna  
State Higher Medical college named after D. Kalmataeva  
(Semey, Kazakhstan)

## THE ROLE OF A NURSE IN THE PREVENTION OF GLAUCOMA

**Annotation.** The role of a nurse in the prevention of glaucoma is the ability to correctly build a relationship with the patient, correctly and timely assess changes in the patient's condition and, together with the doctor, carry out adequate treatment and urgent preventive measures. To give recommendations to patients and their

*relatives on the advisability of clear fulfillment of doctor's prescriptions and preventive measures for the further development of glaucoma.*

**The aim of the study** is to conduct a systematic search for scientific information on the role of a nurse in the prevention of glaucoma.

**Materials and methods.** Publications were searched for in the PubMed database, the Elibrary specialized search engines Google Scholar. Inclusion criteria: Human studies, published in Russian.

**Results:** Analysis of literature data indicates a high urgency of the cataract problem, namely, the role of a nurse in the prevention of glaucoma.

**Conclusion:** Thus, having studied the role of a nurse in the prevention of glaucoma, we came to the conclusion that a nurse should be able to correctly build a relationship with a patient, correctly and timely assess changes in the patient's condition and, together with a doctor, carry out adequate treatment and urgent preventive measures. To give recommendations to patients and their relatives on the advisability of clear fulfillment of doctor's prescriptions and preventive measures for the further development of glaucoma. Educational work on this issue is of great importance. Upon reaching the age of 40, a person is recommended to undergo a routine examination by an ophthalmologist once every 3 years, and persons at risk should undergo tonometry annually.

**Keywords:** Prevention, glaucoma, the role of a nurse, nursing staff, parental counseling, literature review.

## **Введение.**

Роль медицинской сестры в профилактике глаукомы заключается в умении правильно построить отношения с пациентом, правильно и своевременно оценить изменения состояния больного и совместно с врачом провести адекватное лечение и неотложные мероприятия по профилактики. Дать рекомендации пациентам и их родственникам о целесообразности четких выполнений назначений врача и профилактических мероприятий дальнейшего развития глауком. Профилактические меры помогают уменьшить ущерб, который повышенное давление наносит зрительной системе, то есть предотвращают атрофию зрительного нерва, слепоту.

Просветительская работа по данному вопросу имеет огромное значение. По достижению 40-летнего возраста человеку рекомендуется один раз в 3 года проходить профилактический осмотр у офтальмолога, а лица, относящиеся к группе риска должны проходить тонометрию ежегодно.

Основные рекомендации пациентам по профилактике глаукомы:

- Нельзя перенапрягаться. Ограничивать стоит как физические и психоэмоциональные нагрузки.
- Не держать голову наклоненной. Пациентам с глаукомой вредно заниматься деятельностью, которая требует длительного наклона головы вперед. Это касается рисования, черчения, вязания, вышивания и подобных занятий. Необходимо сохранять ровное положение головы при работе за компьютером, просмотре телевизионных программ, чтении.
- Настроить правильное освещение. Людям с глаукомой опасно работать при плохом освещении. Важно сделать его оптимально ярким, чтобы не давать глазам перенапрягаться.

- Отказаться от вредных привычек. Курение крайне негативно влияет на кровоснабжение не только органов зрения. Нарушается транспортировка кислорода и полезных веществ ко всем элементам глазного яблока.

- Не носить одежду, которая нарушает кровообращение в шее и голове.

- Не допускать зрительной усталости. Во время работы за компьютером, чтения и просмотра фильмов важно делать перерывы. Рекомендуется каждый час выделять 10-15 минут для отдыха. В это время нужно действительно отдыхать, а не менять одну напряженную деятельность на другую.

- Правильно питаться. Для профилактики глаукомы нужно включить в рацион сырые овощи, рыбу, фрукты, при этом сократив количество животных жиров и сахара.

- Потреблять умеренное количество воды. Ограничивать суточную норму воды или другой жидкости не стоит, если для этого нет предписаний врача. Отказываться от кофе или чая при глаукоме не всегда нужно, однако не стоит выпивать за раз больше одной чашки любой жидкости. Для подстраховки можно проверить реакцию на кофе: измерить давление до и после.

- Полноценно отдыхать, хорошо выспаться. Отдых является важной мерой профилактики многих заболеваний. Восьмичасового сна с 10-12 часов вечера считается достаточно. Желательно не засиживаться допоздна, гулять вечером на свежем воздухе. Необходимо спать на высоких подушках. После пробуждения рекомендуется делать разминку прямо в кровати.

- Не отказываться от медикаментозного лечения.

- Избегать резкой смены освещения. В особенности это касается людей с закрытоугольной глаукомой. Резкая смена интенсивности освещения является сильной нагрузкой на глаза, поэтому до похода в кинотеатр нужно использовать капли, препятствующие расширению зрачка.

- Постоянно контролировать свое состояние. Даже при стабильном внутриглазном давлении нужно посещать врача минимум четыре раза в год. Эти меры помогут избежать глаукомы и других заболеваний зрительной системы. Осуществлять профилактику рекомендуется не только людям с предрасположенностью, глаукома может проявиться даже у здорового человека.

Умеренные физические нагрузки. Физическая активность помогает нормализовать кровообращение в зрительной системе и предотвратить гипоксию тканей. Однако для профилактики глаукомы нужно исключить подъем тяжестей, разрешается поднимать предметы до 10 кг.

В случае стресса необходимо принимать успокоительные препараты. При наличии предрасположенности опасной может быть работа на дачном участке и в огороде. Длительный наклон головы опасен для людей с глаукомой, ведь в таком положении смещается хрусталик и затрудняет отток жидкости. Такие действия лучше осуществлять из положения сидя. Нельзя наклонять туловище в быстром темпе, резко поворачивать голову и поднимать тяжести от 3 кг в одной руке.

Людям с предрасположенностью нежелательно заниматься сельскохозяйственной деятельностью, строительством, домашней работой, которая связана с наклонами. Людям с диагностированной глаукомой этим нельзя заниматься вообще. К факторам риска можно также отнести

профессиональный спорт, гимнастику и йогу, в особенности позиции вниз головой. Противопоказана тяжелая атлетика и подобные виды спорта.

Зрительные нагрузки и освещение. Одной из мер профилактики глаукомы является ограничение зрительных нагрузок и правильное освещение рабочего места.

Необходимо ограничить:

- чтение;
- вязание и вышивание;
- работу с мелкими деталями;
- пользование компьютером;
- деятельность, которая требует внимательности и напряжения.

Если эти виды деятельности связаны с профессией человека, необходимо правильно оборудовать рабочее место. Работу за компьютером необходимо дозировать, делая перерывы, выполняя гимнастику для глаз. Не рекомендуется работать ночью или в переменчивом режиме. Для освещения рабочей области можно использовать настольные лампы.

Фактором риска является яркое освещение. Для защиты глаз используют очки с зелеными линзами. Примечательно, что темные очки противопоказаны: они слишком затемняют обстановку и могут только поспособствовать повышению ВГД. Нежелательно длительное вождение в темное время суток, просмотр фильмов при ярком или недостаточном освещении, сон в темной комнате.

Нельзя перегреваться и переохлаждаться. Нежелательно посещать сауну и баню, долго загорать, часто использовать компрессы и прогревания. В помещениях нужно контролировать температуру воздуха. При глаукоме необходимо гулять на свежем воздухе. Пациенты с глаукомой плохо переносят смену температуры из-за нарушений сосудистой регуляции. В особенности тяжело воспринимаются низкие температуры, поэтому зимой колебания внутриглазного давления отмечаются чаще. Больным не следует выходить на улицу при сильном морозе, принимать холодные водные процедуры и гулять в холод.

Профилактика глаукомы заключается в употреблении продуктов, содержащих витамины А, Е и С. Это обусловлено антиоксидантными свойствами этих веществ, а, как известно, именно действие свободных радикалов негативно сказывается на органах зрения. Откуда взять витамины:

А: морковь, яблоки, картофель, свекла, капуста, салат, красный перец, бананы, цитрусовые, абрикосы;

Е: морская рыба, птица, зелень, листовые овощи, растительные масла;

С: капуста, шпинат, красный перец, спаржа, помидоры, цитрусовые, клубника.

Помимо антиоксидантов, дополнительно рекомендуется принимать витамины В1, В2, В6 и В12. Витамины группы В контролируют окисление, углеводный обмен и рост клеток. Они содержатся в орехах, злаках, молочных продуктах, мясе и рыбе.

При нарушениях зрения всем рекомендуется употреблять больше лесных ягод и красного винограда. Полезными будут овсяная, пшеничная и гречневая каши, молочные продукты, нежирные супы, бобовые, хлеб (до 200 г в сутки). Важно поддерживать нормальное функционирование кишечника.

Важно ограничение жидкости до 1,5 л в день. Вода должна поступать в организм равномерно на протяжении суток. Меньше употреблять сметаны, сливочного масла, легкоусвояемых углеводов. Опасными могут быть концентрированные супы, соленые блюда, мясные субпродукты, пряности, выпечка, крепкий кофе, чай, а также алкоголь.

Так же важно проходить профилактические осмотры. Выявить повышенное внутриглазное давление на начальном этапе можно только на приеме у офтальмолога. Современные аппараты позволяют правильно и точно оценить состояние зрительной системы и выявить нарушения.

**Целью исследования** является проведение систематического поиска научной информации о роли медицинской сестры в профилактике глаукомы.

**Материалы и методы.** Поиск публикаций проводился в базе данных PubMed, Elibrary специализированных поисковых систем Google Scholar. Критерии включения: исследования, выполненные на людях, опубликованные на русском языке.

**Результаты:** Анализ литературных данных свидетельствует о высокой актуальности проблемы катаракты, а именно о роли медицинской сестры в профилактике глаукомы.

**Заключение:** Таким образом, изучив роль медицинской сестры в профилактике глаукомы, мы пришли к выводу, что медицинская сестра должна уметь правильно построить отношения с пациентом, правильно и своевременно оценить изменения состояния больного и совместно с врачом провести адекватное лечение и неотложные мероприятия по профилактики. Дать рекомендации пациентам и их родственникам о целесообразности четких выполнений назначений врача и профилактических мероприятий дальнейшего развития глауком. Просветительская работа по данному вопросу имеет огромное значение. По достижению 40-летнего возраста человеку рекомендуется один раз в 3 года проходить профилактический осмотр у офтальмолога, а лица, относящиеся к группе риска должны проходить тонометрию ежегодно.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Бейер П., Майерс Ю., Сверинген П. Теория и практика сестринского дела: в 2-х Т.: учебное пособие. – М., 2013. – 605 с.
2. Белопольский Ю.А. Новейший медицинский справочник. – М.: «Эксмо», 2008. – 418 с.
3. Ботабекова Т.К., Булгакова А.А., Алдашева Н.А., Чуйкеева Э.К. Морфометрические показатели внутриглазных структур при закрытоугольной глаукоме // «HRT Клуб Россия-2009»: Сб.статей. – М. – 2009. – С. 113-117.
4. Васильева, А.Е. Орбитальный и краниальный венозный кровоток при первичной открытоугольной глаукоме [Текст] / А.Е.Васильева, Е.Э. Луцевич, Н.В. Макашова // Глаукома. – 2013. - №3. – С. 65-70
5. Волков В.В. Глаукома при псевдонормальном давлении. – М.: Медицина, 2013. – 352 с.