

5 шагов для предотвращения проблем со зрением



Первый шаг: хороший гликемический контроль

Этот шаг наиболее значимый. В исследовании по контролю за диабетом и его осложнениями было показано, что у людей с хорошим гликемическим контролем риск развития ретинопатии был в 4 раза ниже, а прогрессирования ретинопатии — в 2 раза ниже, чем у людей с плохим контролем уровня сахара в крови. Кроме того, высокий уровень сахара в крови может привести к временной нечеткости зрения.

Второй шаг: контроль артериального давления

Высокое артериальное давление может ухудшить течение ретинопатии.

Третий шаг: избавление от вредных привычек

Необходимо отказаться от курения, поскольку курение повышает риск развития не только ретинопатии, но и глаукомы, и катаракты.

Четвертый шаг: регулярный осмотр глазного дна

Необходимо как минимум раз в год (если нет ретинопатии, если есть — чаще) посещать офтальмолога для осмотра глазного дна с расширенным зрачком. Расширение зрачка — обязательное условие для раннего выявления ретинопатии.

Пятый шаг: внеплановые визиты к врачу

Обязательно посетите вашего офтальмолога внепланово, если

- зрение стало нечетким;
- появились проблемы с чтением книг или бумаг;
- появилось двоение в глазах;
- вы испытываете боль в одном или обоих глазах;
- глаза покраснели;
- вы чувствуете в глазах давление;
- вы видите пятна или мушки перед глазами;
- прямые линии не выглядят прямыми