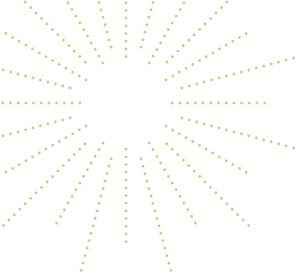


GLAUKOMA

Informatīvs buklets pacientam

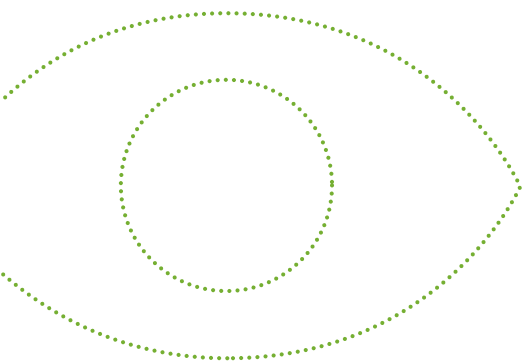




Dārgo pacient!

Šis buklets ir sagatavots Jums un Jūsu tuviniekiem, lai izskaidrotu glaukomas slimības būtību un ārstēšanas iespējas.

Ceram, ka šis pārskats būs noderīgs ikvienam, kuru jebkādā veidā skar glaukoma.



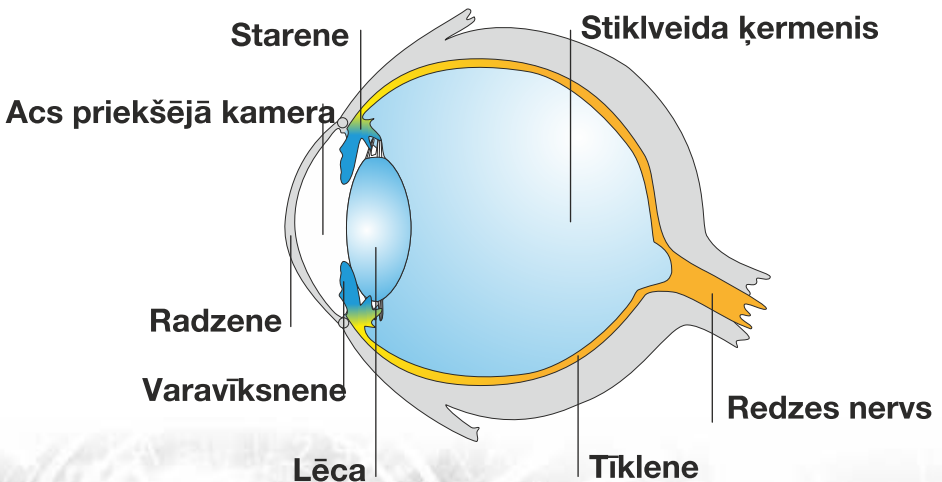
Kas ir glaukoma?

Glaukoma ir hroniska acu slimība, kas bojā redzes nervu un var būtiski pasliktināt redzi. Glaukomas radītās izmaiņas ir neatgriezeniskas. Redzes nerva bojāšanās iemesls parasti ir iekšējā acs spiediena paaugstināšanās.

Kas ir redzes nervs?

Redzes nervs ir no miljoniem nervu audiem sastāvošs “kabelis”, kas attēlu no acs tīklenes nosūta uz smadzeņu redzes centru. Tīklene ir gaismjutīgs acs iekšējais slānis. Labas redzes priekšnosacījums ir vesels redzes nervs.

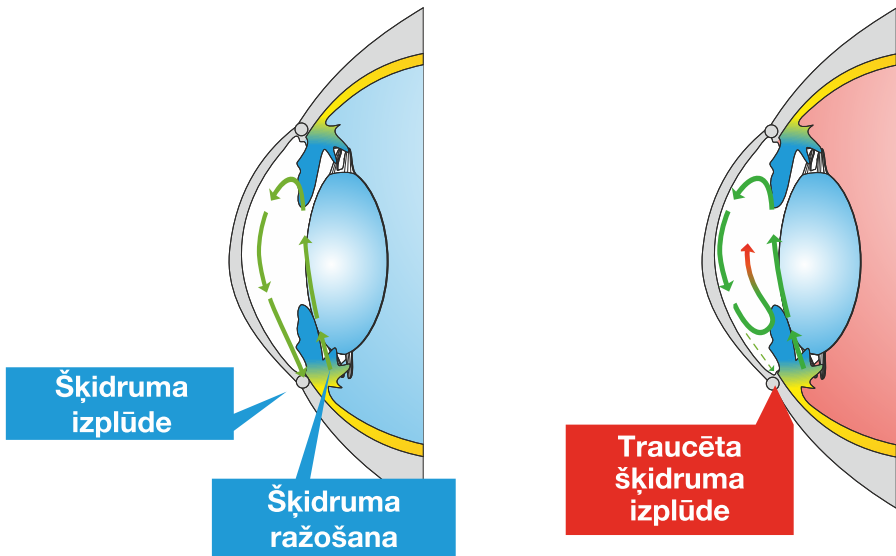
ACS UZBŪVE



Kāpēc paaugstinās acs iekšējais spiediens?

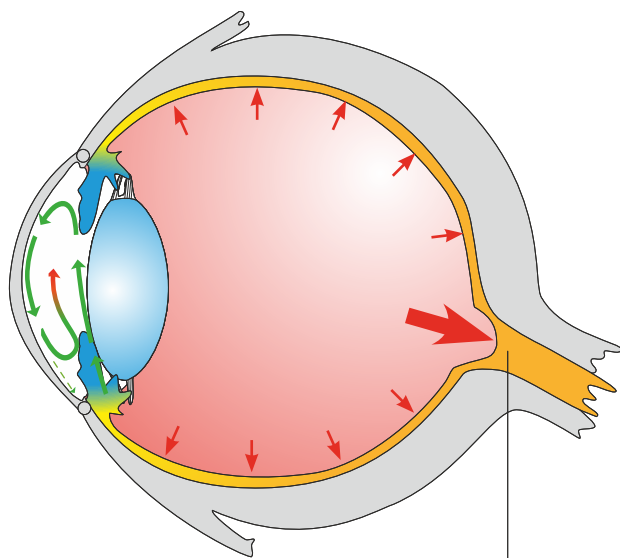
Acs priekšējo daļu piepilda šķidrums, ko izdala starene, kura atrodas acs priekšējās kameras kaktā. Šis šķidrums cirkulē acs priekšējā kamerā, baro acs audus un izplūst caur atverītēm, kas atrodas kaktā starp radzeni un varavīksneni.

ACS PRIEKŠĒJĀ DAĻĀ



Veselai acij priekšējās kameras šķidruma ražošana un atcece ir sabalansēta, un acs iekšējais spiediens ir 12–22 mm Hg. Šķidruma izplūdei palēninoties, ja atverītes kaut kādu iemeslu dēļ sašaurinās vai aizsprostojas, acs ābolā paaugstinās spiediens.

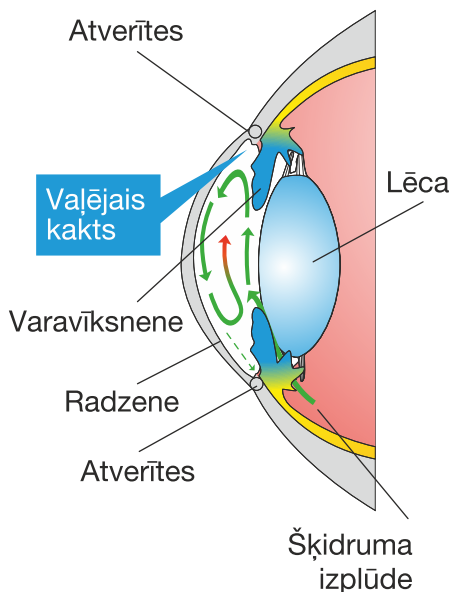
Paaugstināts acs spiediens bojā redzes nerva audus, un tie iet bojā. Bojātie nervu audi vairs nespēj ar aci uztverto attēlu nodot smadzenēm, un rodas redzes defekti – tumši plankumi vietās, kur redzes spēja ir zudusi.



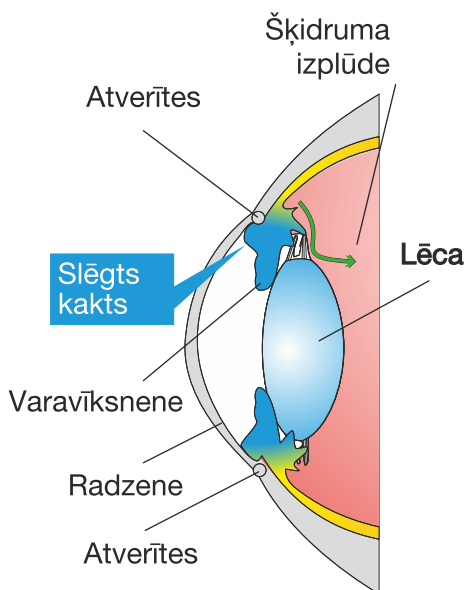
Spiedienam paaugstinoties, tiek bojāti jutīgie nervu audi, kas atrodas acs dibenā.

Pastāv vairāki glaukomas veidi:

- **Hroniska atvērta kakta glaukoma** – visbiežāk sastopamā. Gadu laikā atverītes, kas atrodas acs priekšējās kameras kaktā, sašaurinās, un acs iekšējais spiediens palēnām paaugstinās, rezultātā redzes lauka daļa deguna pusē manāmi sašaurinās.



- **Slēgta kakta glaukoma un akūta glaukomas lēkme** – salīdzinoši reti sastopamas acs uzbūves īpatnības gadījumā, kad acs priekšējās kameras kakti ir ļoti šauri, zīlītei palielinoties, var aizvērties šķidruma izplūdes atverītes. Šajā gadījumā ļoti strauji paaugstinās acs spiediens. Acs sāk sāpēt, kļūst sarkana, redze aizmiglojas. Slimniekam ir nepieciešama nekavējoša medicīniska palīdzība. To sauc par akūtu glaukomas lēkmi.



- **Iedzimta glaukoma** - reti sastopama forma, kad bērnam ir iedzimti acs attīstības traucējumi un netiek nodrošināta normāla acs iekšējā spiediena šķidrums, kā rezultātā paaugstinās acs spiediens.
- **Sekundāra glaukoma** – var rasties noteiktu acs slimību dēļ (piemēram, cukura diabēta komplikāciju, acs vēnu trombozes, iekaisumu dēļ), acs traumas, operācijas vai audzēja dēļ.
- **Okulāra hipertensija** – acs iekšējā spiediena paaugstināšanās, nebojājot redzes nervu. Šis stāvoklis var būt par iemeslu glaukomas attīstībai. Šajā gadījumā acs priekšpusē esošās radzenes biezuma mērīšana palīdz noskaidrot, cik liels ir glaukomas rašanās risks.
- **Glaukoma ar normālu acs iekšējo spiedienu** – dažiem cilvēkiem redzes nervs ir jutīgāks nekā citiem, un redzes nerva bojājums var rasties, acs iekšējam spiedienam esot normālam.

Glaukomas riska faktori:

- vecums pēc 50 gadiem – līdz ar vecumu pieaug hroniskas glaukomas attīstības biežums;
- tuvinieki slimo ar glaukomu – cilvēkiem, kuri ir vecāki par 40 gadiem un kuru ģimenē ir glaukomas slimnieki, ik pēc 2 gadiem jāiet uz glaukomas izmeklējumiem;
- paaugstināts vai pazemināts asinsspiediens;
- tuvredzība (pārsniedz -4 Dioptrijas) – pēc redzi koriģējošas lāzeroperācijas glaukomas rašanās risks neizzūd;
- stipra tālredzība;
- cukura diabēts un citas slimības, kas bojā asinsvadus;
- plāna radzene;
- migrēna, aukstas rokas.

Ikvienam, kam ir viens no šiem riska faktoriem, ik pēc 2 gadiem jāpārbauda redze un acu spiediens, jo slimība sākas bez veselības traucējumiem, bet, pamazām attīstoties, var izraisīt redzes zudumu.

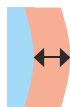
Acs iekšējais spiediens var paaugstināties, arī nebojājot redzes nervu, – šis stāvoklis tiek dēvēts par okulāru hipertensiju, kas var attīstīties par glaukomu.

Acs priekšpusē esošās radzenes biezuma mērīšana palīdzēs noskaidrot, cik liels ir glaukomas rašanās risks.

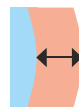
RADZENES BIEZUMS



<530 μm



530-544 μm



>544 μm

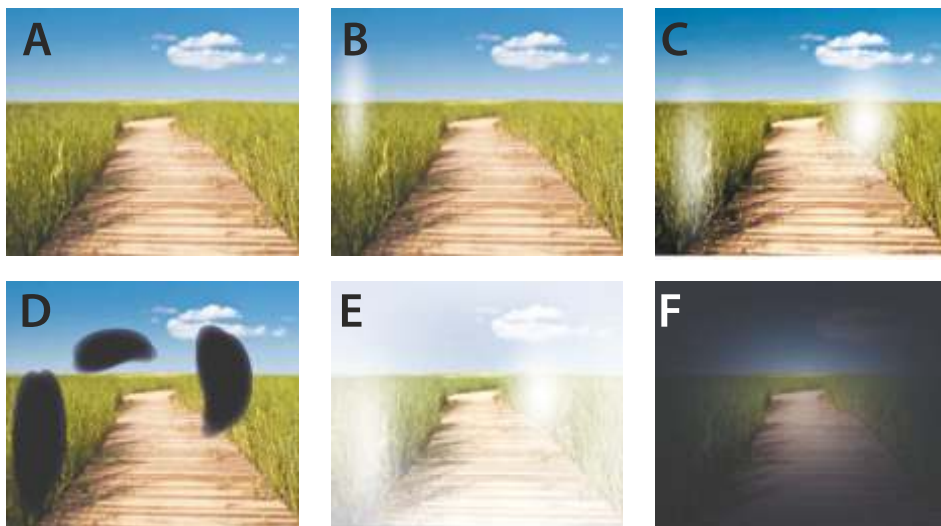
Acs iekšējā spiediena vērtības jākorģē atbilstoši radzenes biezumam. Normāls radzenes biezums ir intervālā 530–544 μm . Ja radzene ir plānāka par normu, tad reālais acs iekšējais spiediens ir augstāks par mērāmo vērtību, un biežākas radzenes gadījumā – zemāks.

Jo agrāk slimība tiek konstatēta, jo sekmīgāka ir ārstēšana. Tomēr bojātos nervu audus un zaudēto redzes lauku nav iespējams atjaunot.

Laikus noteikta diagnoze un pastāvīga ārstēšana lielākoties palīdz pacientiem saglabāt redzi visa mūža garumā.

Kā glaukoma izpaužas?

GLAUKOMA IZPAUŽAS DAŽĀDI



Redzes laukā nav izmaiņu (A), trūkst redzes lauka daļas (B), miglaini plankumi (C), melni plankumi (D), miglains tunelis (E) vai melns tunelis (F).

Glaukoma ir viltīga slimība un bieži vien norisinās, neradot sūdzības. Izmaiņas, kas lēnām veidojas vienā acī, bieži vien, skatoties ar abām acīm, paliek nepamanītas, jo vienas acs redzes lauks un redzes asums kompensē otras acs izmaiņas.

NB! Pārbaudiet savu redzi paši, pārmaiņus aizverot vienu aci un pēc tam otru. Ja nēsājat brilles, noteikti veiciet šo testu ar brillēm. Ja pamanāt atšķirības, vēršieties pie acu ārsta.

Ja ir glaukoma, tad var būt:

- neskaidra spiediena sajūta acī, sāpes uzacu apvidū;
- ik pa laikam redzes miglošanās;
- varavīksnes krāsas ap gaismas avotiem;
- redzes lauka sašaurināšanās, redzes laukā tumši laukumi, bieža redzes lauka pazušana deguna pusē.

Kā glaukoma tiek konstatēta?

Glaukomu diagnosticē acu ārsts pēc rūpīgas acu izmeklēšanas, kuras laikā:

- tiek pārbaudīts redzes asums;
- ar tonometru tiek izmērīts acs iekšējais spiediens, ja nepieciešams, dienas gaitā tas tiek darīts dažādos laikos;
- tiek novērtēts redzes nerva stāvoklis, aplūkojot (oftalmoskopija) un nofotografējot acs dibenu;
- ar īpašu spoguļlupu tiek izmeklēti acs iekšējā šķidruma izplūdes ceļi (gonioskopija);
- tiek veikts redzes lauka izmeklējums (perimetrija);
- ar skenējošo lāzera polarimetru (GDx) vai optiskās koherences tomogrāfu (OCT) tiek izmeklēts nerva bojājuma apmērs.

Šie izmeklējumi aizņem aptuveni stundu un nav sāpīgi.

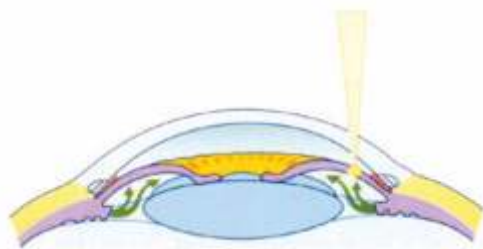
Kā ārstē glaukomu?

Glaukomas ārstēšana nozīmē acs spiediena pazemināšanu un saglabāšanu līmenī, kas nebojā redzi. Ārstēšana ilgs visu pacienta mūžu, jo glaukomu nav iespējams pilnībā izārstēt. Ļoti būtiski regulāri pārbaudīt savu acu stāvokli, jo tikai acu ārsts prot novērtēt slimības attīstību un noteikt nepieciešamo ārstēšanu. Ja ārstēšana ir nepilnīga, redzes nervs iet bojā un pacients var zaudēt redzi.

Ārstēšanas iespējas

- **Medikamentoza ārstēšana** – acs spiediens tiek pazemināts ar dažādiem acu pilieniem, kas samazina šķidruma rašanos acī vai uzlabo attecī. Pacientam pilieni jālieto regulāri un atbilstoši ārsta norādījumiem (pilieni var darboties 12 vai 24 stundas). Piemērotus acu pilienus nosaka ārsts, ņemot vērā pacienta vispārējos veselības rādītājus un citas esošās slimības.
- **Ārstēšana ar lāzeru** – ja ārstēšana ar pilieniem nav efektīva, šķidruma drenāžas uzlabošanai tiek izmantoti dažādi lāzeri. Procedūra tiek veikta ambulatori, izmantojot lokālo anestēziju.
 - Tiek paplašinātas šķidruma izplūdes atverītes (atvērtā kakta glaukomas gadījumā).
 - Tiek izveidota radzenes atvere (slēgtā kakta glaukomas gadījumā).

- Tiek samazināta šķidruma izstrādāšanās, veicot starenes lāzerverstēšanu (parasti cukura diabēta un vēnu trombozes izraisītas glaukomas gadījumā).



Parasti pēc lāzera izmantošanas ārstēšana tiek turpināta ar acu pilieniem.

- **Operatīva ārstēšana acs spiediena normalizēšanai** – operācijas gaitā tiek izveidots papildu noplūdes kanāls, pa kuru acs šķidrums tiek novadīts zem gļotādas. Operācija neuzlabo redzes asumu un arī nesamazina redzes lauka bojājumu, bet novērš redzes nerva bojājumu padziļināšanos.

Tas, kādu ārstēšanas metodi izmantot, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, un to izlemj acu ārsts kopā ar pacientu.

Acs šķidrums izplūst pa jauno kanālu



Kā jālieto acu pilieni?

- Glaukomas zāles jālieto regulāri un atbilstoši ārsta norādījumiem.
- Kontaktlēcas jāizņem, un pēc 15 minūtēm tās var ielikt atpakaļ acīs.

1. Nomazgājiet rokas, apsēdieties vai nostājieties ērti.
2. Atveriet pudeles vāku.
3. Maigi ar rādītājpirkstu pavelciet uz leju slimās acs apakšējo plakstiņu.
4. Pietuviniet pudeles galu acij, bet nepieskarieties ar to acij.
5. Maigi saspiediet pudeli tā, lai acī iepilētu viens zāļu pilienis. Pēc tam atlaidiet apakšējo plakstiņu.
6. Pēc minūtes uzspiediet uz acs kakta, kas atrodas deguna pusē. Ja nepieciešams, aizveriet aci.
7. Ja jūsu ārsts ir norīkojis, ka zāles jālieto arī otrā acī, tad atkārtojiet to pašu otrai acij.
8. Aizveriet pudeles vāku.



- Ja jūs lietojat vēl kādus acu pilienus (t.i., mitrinošus acu pilienus), tad uzgaidiet vismaz 5–10 minūtes pirms to iepilināšanas acī.
- Ja acī tiek iepilināts pārāk daudz pilienu, acs var kļūt ūdeņaina un sarkana.
- Ja rodas alerģijas pazīmes (uztūkst acu plakstiņi, acs kļūst sarkana, no acs izdalās strutas), nekavējoties sazinieties ar acu ārstu.
- Ja esat aizmirsuši iepilināt zāles ierastajā laikā, pagaidiet līdz nākamajai lietošanas reizei. Nepiliniet acī papildu zāļu pilienu.
- Regulāri apmeklējiet savu acu ārstu vai medmāsu, lai pārbaudītu acu iekšējo spiedienu.
- Nēsājiet līdzī glaukomas pacienta pasi.
- Ja vēlaties pārtraukt lietot zāles, konsultējieties ar savu ārstu.

Kas vēl būtu jāzina, ja jums ir glaukoma?

Par spīti tam, ka glaukoma ir nopietna slimība, glaukomas pacienti var dzīvot normālu dzīvi bez īpašiem ierobežojumiem.

- Jums jāievēro sava zāļu lietošanas shēma un regulāri jāapmeklē ārsts vai medmāsa.
- Ja lietojat kontaktlēcas, informējiet par to savu acu ārstu.
- Jūs drīkstat skatīties televizoru, lasīt un strādāt ar datoru.
- Glaukomas pacientam jālieto daudz šķidruma. Drīkst lietot arī kafiju un tēju.
- Mēreni drīkst lietot alkoholu.
- Smēķētājiem ir augstāks risks saslimt ar glaukomu nekā nesmēķētājiem.
- Būtiskas ir regulāras fiziskas aktivitātes un pietiekams miegs.
- Peldēšanās nav aizliegta, bet pacientiem, kas vēlas peldēt, vispirms jākonsultējas ar savu ārstu.
- Drīkst apmeklēt pirti un saunu.
- Drīkst lidot ar lidmašīnu.

Sagatavojušas:

Dr Tiia Jugaste (East-Tallinn Central Hospital's Ophthalmology Clinic) Igaunija

Dr Ingrid Heinmaa (dr. Kai Noor Ophthalmology Cabinet) Igaunija