



Диагноз «глаукома» - это не приговор, однако следует помнить о том, что образ жизни после услышанного просто обязан немного измениться. В целом, пациент может делать привычные для себя дела, работать, водить автомобиль, заниматься спортом, но с определенными оговорками. В первую очередь, необходимо не поддаваться панике и сохранять оптимистичный настрой. Перерабатывать, долго сидеть за компьютером, трудиться с низко опущенной головой не рекомендуется. Во время чтения необходимы перерывы по 15 минут каждый час чтения. Пациентам с глаукомой врачи советуют забыть о водолазках и прочей одежде с тугими воротниками, которая затрудняла бы кровообращение шеи. Следует исключить курение, большие дозы алкоголя и посещение бани/сауны. Необходимо также не перегружать организм во время спортивных тренировок, правильно питаться и управлять автомобилем в специальных очках (актуально для пациентов с глаукомой на ранней стадии развития).



РОССИЙСКИЙ
ГЛАУКОМНЫЙ
КОНГРЕСС

Какие нагрузки возможны пациенту при глаукоме?