



ЖИЗНЬ С ГЛАУКОМОЙ

КАК Я КОНТРОЛИРУЮ СВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Ф.И.О. _____

Визит к врачу

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие 3 мес

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие 3 мес

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие 3 мес

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие 3 мес

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие **3** мес

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие **3** мес

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие **3** мес

Визит к врачу через 3 месяца

Дата

Правый глаз мм рт. ст.	Левый глаз мм рт. ст.
----------------------------------	---------------------------------

Рекомендации врача на ближайшие **3** мес

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте **WWW.SCHOOLZRENIE.RU**

ЧТО ТАКОЕ ГЛАУКОМА?

Глаукома – одно из наиболее распространенных глазных заболеваний, связанное с обменом жидкости внутри глаза которое может привести к серьезным необратимым изменениям и значительным потерям зрения, вплоть до слепоты. Достаточно часто глаукома не сопровождается какими-либо симптомами и может неожиданно привести к полной потере зрения. Без своевременного и надлежащего лечения данное заболевание неизбежно приводит к слепоте. Однако своевременное выявление и лечение, регулярное обследование офтальмологом пациентов с глаукомой позволяют сохранить зрение на долгие годы.

Для глаукомы характерны три признака:

- Периодическое или постоянное повышение уровня внутриглазного давления
- Атрофия зрительного нерва
- Характерные изменения поля зрения

ДРЕНАЖНАЯ СИСТЕМА ГЛАЗА

Синтез и отток внутриглазной жидкости – это активный непрерывный процесс, который необходим для нормального функционирования структур глаза.

Внутриглазное давление определяется количеством жидкости в глазу. Если пропускная способность дренажной системы глаза не нарушена, внутриглазная жидкость оттекает свободно, не сопровождаясь повышением внутриглазного давления. Уровень внутриглазного давления может несколько колебаться в течение суток, но обычно остается в пределах нормальных значений – от 8 до 21 мм рт. ст.

Нарушение оттока внутриглазной жидкости приводит к повышению внутриглазного давления, в результате чего происходят компрессионное повреждение и гибель сосудов, нервных волокон сетчатки и зрительного нерва, что ведет к необратимой потере зрительных функций вплоть до полной слепоты. Опасность в том, что на начальных стадиях глаукомы эти изменения незаметны для пациента.

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте **WWW.SCHOOLZRENIE.RU**

Факторы риска развития глаукомы

От глаукомы не застрахован никто. Однако известны факторы риска, которые с разной степенью значимости способствуют развитию и прогрессированию заболевания:

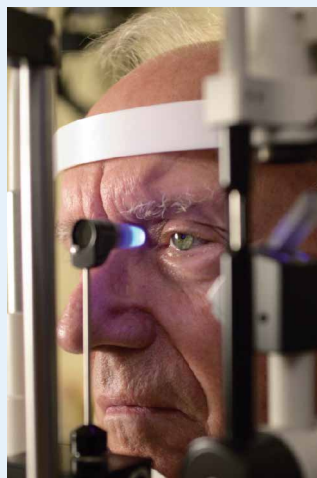
- Наследственность (распространенность глаукомы среди родственников больных первичной открытоугольной глаукомой в 5-6 раз выше, чем в общей популяции)
- Возраст старше 60 лет
- Миопия средней и высокой степеней
- Низкая центральная толщина роговицы
- Воспалительные заболевания глаз в анамнезе
- Длительное применение стероидных препаратов
- Органические (атеросклероз) и функциональные (мигрень, болезнь Рейно, ночная гипотония) нарушения кровообращения в сосудах головного мозга и глазничной артерии

Когда необходимо проходить обследование на глаукому?

Глаукома – бессимптомное заболевание, у большей части пациентов оно обнаруживается на поздних стадиях. Ранняя диагностика необходима для выявления глаукомы до развития атрофических процессов в диске зрительного нерва, слое нервных волокон сетчатки и появления типичных дефектов в поле зрения.

В связи с этим особую значимость приобретают периодические профилактические обследования у офтальмолога:

- до 40 лет – каждые 2-4 года;
- от 40 до 54 лет – 1 раз в 3 года;
- от 55 до 64 лет – каждые 2 года;
- старше 65 лет – каждые 12 месяцев.



ЖАЛОБЫ ПАЦИЕНТА

При большинстве типичных форм глаукомы повышение внутриглазного давления происходит постепенно. Поэтому начальные стадии заболевания чаще всего не сопровождаются развитием какой-либо симптоматики или беспокойством пациента. При более редко встречающихся формах глаукомы симптомы могут быть более выраженными.

Наиболее частыми жалобами больных глаукомой, в том числе в самом раннем ее периоде, могут быть:

- Периодическое затуманивание зрения
- Радужные круги вокруг источников света
- Болезненные ощущения в глазах
- Головная боль
- Мелькание «мушек»
- Быстрая зрительная утомляемость
- Необходимость в частой смене очков для чтения
- Повышенное слезотечение
- Ощущение песка в глазах, жжение, дискомфорт (что является симптомами синдрома «сухого глаза»)

Потеря зрительных функций в результате глаукомы является необратимой. Однако раннее выявление патологического процесса и внимательное ведение пациента на протяжении всей его жизни с использованием современных медикаментозных средств и хирургических методов являются залогом сохранения зрения.

ДИАГНОСТИКА ГЛАУКОМЫ

Скрининговое обследование пациентов на глаукому включает два доступных исследования: тонометрию и офтальмоскопию. При выявлении повышенного внутриглазного давления и/или ненормального состояния диска зрительного нерва пациенту проводятся дополнительные, более специфичные, диагностические исследования, например периметрия.

ТОНОМЕТРИЯ

Инструментальные методы измерения внутриглазного давления называются тонометрией, а приборы для измерения – тонометрами. Наиболее часто измерение внутриглазного давления проводят с помощью тонометра Маклакова. Нормальное внутриглазное давление находится в диапазоне 8–21 мм рт. ст. Большинство случаев глаукомы выявляется при уровне внутриглазного давления выше 20 мм рт. ст.

ОФТАЛЬМОСКОПИЯ

Данная методика позволяет оценить структуру диска зрительного нерва и слоя нервных волокон сетчатки.



Тонометр Маклакова

Непрямая офтальмоскопия ручным офтальмоскопом



ПЕРИМЕТРИЯ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ

Поле зрения – одна из важнейших функций организма, определение которой входит в обязательный минимум функциональных исследований, необходимых для постановки диагноза.

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

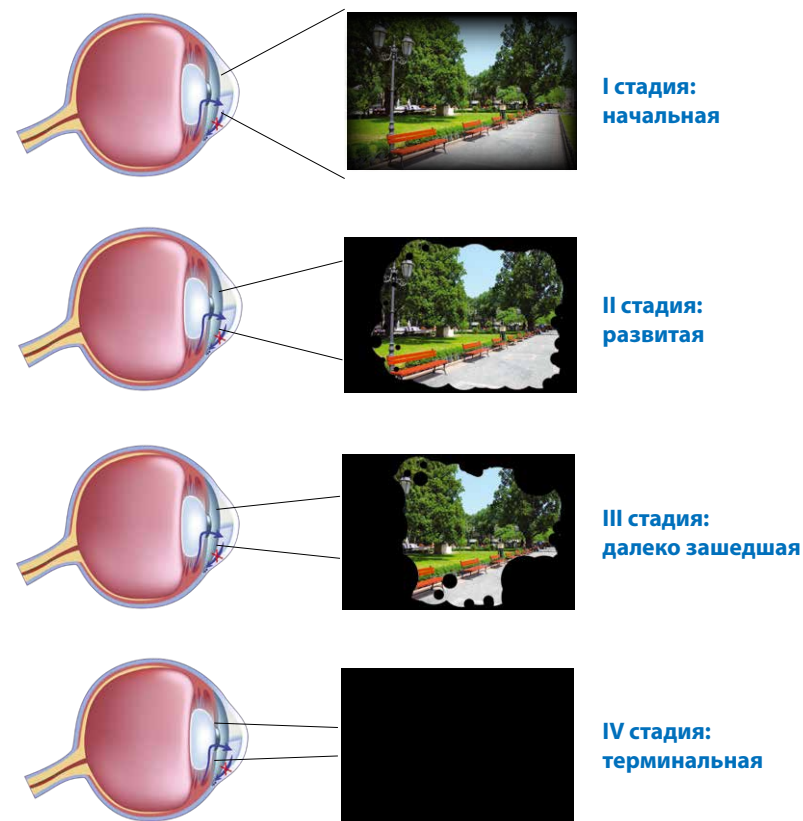
МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГЛАУКОМУ?

В настоящее время радикального способа излечения глаукомы не существует. Однако при ранней постановке диагноза и надлежащем лечении глаукому можно контролировать и больной будет жить полноценной жизнью, как и до выявления глаукомы. Если время упущено и болезнь выявлена поздно или больной несерьезно отнесся к своему диагнозу и рекомендациям врача, то болезнь обязательно будет прогрессировать, зрительный нерв подвергнется атрофии, результатом будет необратимая и неизлечимая слепота. Восстановить уже потерянные зрительные функции при глаукоме невозможно.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

В преобладающем большинстве случаев лечение больных глаукомой начинают с местной гипотензивной медикаментозной терапии.

Адекватность достигнутого гипотензивного эффекта регулярно проверяется исследованием состояния диска зрительного нерва и зрительных функций. Необходим систематический контроль внутриглазного давления на подобранном гипотензивном режиме.



Лечение осуществляется на протяжении всей жизни больного.

Для успешного контроля заболевания необходимо постоянное сотрудничество врача и пациента, а также тщательное и неукоснительное выполнение пациентом всех назначений доктора. Только в этом случае можно рассчитывать на возможную стабилизацию зрительных функций.

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

Существуют требования к оптимальному препарату для лечения глаукомы:

1. Эффективно снижать уровень давления.
2. Поддерживать низкое давление с его небольшими колебаниями в течение суток.
3. Сохранять свое гипотензивное действие в течение длительного времени.
4. Обладать минимумом побочных реакций.
5. Иметь удобный и простой режим дозирования.

Исходя из данных принципов, выделены группы лекарственных средств, рекомендованных к медицинскому применению в Российской Федерации при глаукоме. К гипотензивным лекарственным средствам первого выбора относят препараты аналогов простагландинов, закапываемые по 1 капле 1 раз вечером, а также препараты тимолола, инстиллируемые по 1 капле 2 раза в сутки.

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ?

Перед закапыванием капель вымыть руки.

1. Необходимо сесть и запрокинуть голову либо лечь и смотреть в потолок.
2. Далее следует оттянуть нижнее веко пальцем таким обра-

зом, чтобы образовался карман.

3. Затем легким нажатием на флакон следует выдавить 1 каплю в образованный карман нижнего века, при этом важно не моргать, не протирать глаза и не касаться капельницей



флакона века или глазного яблока.

4. После необходимо закрыть глаза и прижать угол глаза к крылу носа на 2–3 мин (для того чтобы предотвратить попадание препарата в горло через носослезный канал и уменьшить системное всасывание препарата).
5. Если вы используете несколько препаратов, то между закапываниями нужно делать минимум 5-минутный перерыв, чтобы не было вымывания одних капель другими.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Несмотря на то что глаукома – это серьезное заболевание, которое при отсутствии адекватного лечения в 100% случаев приводит к слепоте

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте **WWW.SCHOOLZRENIE.RU**

те, можно вести совершенно обычный образ жизни, если вы регулярно наблюдаетесь у врача, полностью соблюдаете все его рекомендации и держите под контролем уровень своего внутриглазного давления.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Вам полезны подвижный и активный образ жизни, занятия гимнастикой, неустойчивые прогулки на свежем воздухе. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов, спать рекомендуется на высоких подушках, т.к. низкое положение головы способствует застою крови и жидкости в глазу и повышению внутриглазного давления. Не следует спать лицом вниз. Работа на близком расстоянии (чтение, приготовление пищи) должна выполняться при достаточном освещении. Глаза при этом не должны утомляться. Вам не рекомендуются длительное нахождение на солнце с непокрытой головой, прием солнечных ванн, а также мытье в горячей ванне или жаркой бане и сауне. Надо помнить, что прилив крови к голове способствует подъему внутриглазного давления. Давление может повыситься и от долгого пребывания в темном помещении.

РАБОТА

Нежелательны ночные дежурства, сверхурочная работа, нельзя работать в горячих цехах, с ядовитыми веществами, в условиях постоянной вибрации. Дома не стоит готовить пищу над горячей плитой. Вам противопоказано находиться в наклонном положении, например копать в огороде.

ДОСУГ И СПОРТ

Регулярные физические нагрузки столь же важны для пациента с глаукомой, как и обязательный отдых и адекватное количество сна.

Пациенты, которые уже страдают от сужения полей зрения, должны быть предупреждены о своем состоянии. Подобные нарушения зрения могут проявляться, например, в виде незамеченного мяча при игре в теннис или незамеченной приближающейся опасности во время катания на велосипеде. И следует категорически избегать видов спорта, сопровождающихся подъемом тяжестей.

ЧТЕНИЕ И РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Можно читать при ярком свете (лампа 100–150 ватт под абажуром), свет должен располагаться слева. Каждый час надо делать перерыв на 10–15 минут.

За компьютером лучше работать в первой половине дня при хорошем дневном освещении. Через каждые 30 минут работы нужно делать 15–20-минутные перерывы.

ПИТАНИЕ

Принимать пищу надо не реже 4 раз в сутки, лучше в одно и то же время. Ужин – не позднее чем за 2 часа до сна. Нежирные

сорта мяса и рыбы лучше употреблять в вареном виде. Настоятельно рекомендуем вам исключить острые, пряные, копченые, соленые продукты, которые могут вызывать жажду и приводить к нарушению водного режима. Вам полезны молочные продукты, а также овощи и фрукты в любом виде. Общее количество потребляемой вами в день жидкости (вода, чай, супы) не должно превышать 1,5 литра. Причем жидкость тоже нужно дробить в течение дня. Крепкий чай и кофе лучше ограничить. Курение противопоказано, употребление спиртных напитков (особенно пива) рекомендуется ограничить.

АЛКОГОЛЬ

Прием алкоголя, в том числе пива, следует ограничить, так как он нарушает деятельность всей сосудистой системы организма, что очень вредно.

КУРЕНИЕ

Курение противопоказано.

ОДЕЖДА

Не носите одежду (свитера) с узким горлом, тесные воротнички и галстуки – все, что может затруднить кровообращение в области шеи.

ПРИ ОТКРЫТОУГОЛЬНОЙ ГЛАУКОМЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- длительные наклоны головы

- поднятие тяжестей весом более 7 кг
- сон на животе лицом вниз
- ношение тугих воротничков, галстуков
- перегревание
- потребление избыточного количества жидкости (более 1,5 литра в день) и поваренной соли
- переедание

ПРИ ОТКРЫТОУГОЛЬНОЙ ГЛАУКОМЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ:

- дробное питание (5–6 раз в день)
- отказ или значительное ограничение курения и приема алкогольных напитков
- просмотр ТВ-передач только при хорошем освещении и в правильной позе: голова не должна быть наклонена или запрокинута
- небольшие перерывы (по 10–15 минут) каждый час при чтении или другой напряженной зрительной работе
- вечерние прогулки
- кровать с высоким изголовьем
- хороший сон не менее 8 часов в сутки

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболевании от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

ДНЕВНИК ПРИЕМА ПРЕПАРАТА ОТ ГЛАУКОМЫ

Данный дневник предназначен для того, чтобы облегчить и оптимизировать процесс использования антиглаукомных капель. Он поможет не пропустить ни одного приема.

Как им пользоваться?

Внизу каждой даты есть два небольших квадрата с буквами «у», что значит «утро», и «в», т.е. «вечер». Каждый раз после утреннего и вечернего закапывания лекарства нужно зачеркивать соответствующий квадрат.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
у в	у в	у в	у в	у в	у в	у в

Это позволит легко и надежно контролировать процесс лечения.

МАЙ 2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
у в	у в	у в	у в	у в	у в	у в

ИЮНЬ 2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
у в	у в	у в	у в	у в	у в	у в

ИЮЛЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
5	6	7	8	9	10	11
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
12	13	14	15	16	17	18
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
19	20	21	22	23	24	25
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
26	27	28	29	30	31	
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

АВГУСТ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
2	3	4	5	6	7	8
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
9	10	11	12	13	14	15
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
16	17	18	19	20	21	22
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
23	24	25	26	27	28	29
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
30	31					
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

СЕНТЯБРЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
6	7	8	9	10	11	12
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
13	14	15	16	17	18	19
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
20	21	22	23	24	25	26
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
27	28	29	30			
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

ОКТАБРЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
4	5	6	7	8	9	10
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
11	12	13	14	15	16	17
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
18	19	20	21	22	23	24
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
25	26	27	28	29	30	31
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

НОЯБРЬ 2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
у	в	у	в	у	в	у
8	9	10	11	12	13	14
у	в	у	в	у	в	у
15	16	17	18	19	20	21
у	в	у	в	у	в	у
22	23	24	25	26	27	28
у	в	у	в	у	в	у
29	30					
у	в	у	в	у	в	у

ДЕКАБРЬ 2021

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
у	в	у	в	у	в	у
6	7	8	9	10	11	12
у	в	у	в	у	в	у
13	14	15	16	17	18	19
у	в	у	в	у	в	у
20	21	22	23	24	25	26
у	в	у	в	у	в	у
27	28	29	30	31		
у	в	у	в	у	в	у

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

ЯНВАРЬ 2022

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
у	в	у	в	у	в	у
3	4	5	6	7	8	9
у	в	у	в	у	в	у
10	11	12	13	14	15	16
у	в	у	в	у	в	у
17	18	19	20	21	22	23
у	в	у	в	у	в	у
24	25	26	27	28	29	30
у	в	у	в	у	в	у
31						
у	в	у	в	у	в	у

ФЕВРАЛЬ 2022

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
у	в	у	в	у	в	у
7	8	9	10	11	12	13
у	в	у	в	у	в	у
14	15	16	17	18	19	20
у	в	у	в	у	в	у
21	22	23	24	25	26	27
у	в	у	в	у	в	у
28						
у	в	у	в	у	в	у

МАРТ 2022

АПРЕЛЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
7	8	9	10	11	12	13
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
14	15	16	17	18	19	20
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
21	22	23	24	25	26	27
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
28	29	30	31			
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
4	5	6	7	8	9	10
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
11	12	13	14	15	16	17
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
18	19	20	21	22	23	24
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
25	26	27	28	29	30	
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

МАЙ 2022

ИЮНЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
2	3	4	5	6	7	8
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
9	10	11	12	13	14	15
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
16	17	18	19	20	21	22
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
23	24	25	26	27	28	29
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
30	31					
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
6	7	8	9	10	11	12
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
13	14	15	16	17	18	19
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
20	21	22	23	24	25	26
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
27	28	29	30			
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

ИЮЛЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
У	В	У	В	У	В	У
4	5	6	7	8	9	10
У	В	У	В	У	В	У
11	12	13	14	15	16	17
У	В	У	В	У	В	У
18	19	20	21	22	23	24
У	В	У	В	У	В	У
25	26	27	28	29	30	31
У	В	У	В	У	В	У

АВГУСТ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
У	В	У	В	У	В	У
8	9	10	11	12	13	14
У	В	У	В	У	В	У
15	16	17	18	19	20	21
У	В	У	В	У	В	У
22	23	24	25	26	27	28
У	В	У	В	У	В	У
29	30	31				
У	В	У	В	У	В	У

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

СЕНТЯБРЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
У	В	У	В	У	В	У
5	6	7	8	9	10	11
У	В	У	В	У	В	У
12	13	14	15	16	17	18
У	В	У	В	У	В	У
19	20	21	22	23	24	25
У	В	У	В	У	В	У
26	27	28	29	30		
У	В	У	В	У	В	У

ОКТАБРЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
У	В	У	В	У	В	У
3	4	5	6	7	8	9
У	В	У	В	У	В	У
10	11	12	13	14	15	16
У	В	У	В	У	В	У
17	18	19	20	21	22	23
У	В	У	В	У	В	У
24	25	26	27	28	29	30
У	В	У	В	У	В	У
31						
У	В	У	В	У	В	У

ОБВЕСТИ ИЛИ ОТМЕТИТЬ НУЖНЫЙ КВАДРАТИК ПОСЛЕ ЗАКАПЫВАНИЯ

НОЯБРЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
7	8	9	10	11	12	13
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
14	15	16	17	18	19	20
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
21	22	23	24	25	26	27
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
28	29	30				
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

ДЕКАБРЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
5	6	7	8	9	10	11
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
12	13	14	15	16	17	18
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
19	20	21	22	23	24	25
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
26	27	28	29	30	31	
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

ЯНВАРЬ 2023

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
2	3	4	5	6	7	8
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
9	10	11	12	13	14	15
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
16	17	18	19	20	21	22
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
23	24	25	26	27	28	29
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
30	31					
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

ФЕВРАЛЬ 2023

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
6	7	8	9	10	11	12
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
13	14	15	16	17	18	19
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
20	21	22	23	24	25	26
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У
27	28					
У	В	У	В	У	В	У
У	В	У	В	У	В	У

МАРТ 2023

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
6	7	8	9	10	11	12
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
13	14	15	16	17	18	19
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
20	21	22	23	24	25	26
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
27	28	29	30	31		
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у

АПРЕЛЬ 2023

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
3	4	5	6	7	8	9
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
10	11	12	13	14	15	16
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
17	18	19	20	21	22	23
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
24	25	26	27	28	29	30
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

МАЙ 2023

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
8	9	10	11	12	13	14
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
15	16	17	18	19	20	21
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
22	23	24	25	26	27	28
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
29	30	31				
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у

ИЮНЬ 2023

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
5	6	7	8	9	10	11
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
12	13	14	15	16	17	18
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
19	20	21	22	23	24	25
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у
26	27	28	29	30		
у	в	у	в	у	в	у
у	в	у	в	у	в	у

ИЮЛЬ 2023

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
у	в	у	в	у	в	у
3	4	5	6	7	8	9
у	в	у	в	у	в	у
10	11	12	13	14	15	16
у	в	у	в	у	в	у
17	18	19	20	21	22	23
у	в	у	в	у	в	у
24	25	26	27	28	29	30
у	в	у	в	у	в	у
31						
у	в	у	в	у	в	у

АВГУСТ 2023

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Подробную информацию о глаукоме, ответы на актуальные вопросы о заболеваниях от ведущих глаукоматологов России можно получить на сайте WWW.SCHOOLZRENIE.RU

СЕНТЯБРЬ 2023

ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ		ВС	
								1		2		3	
У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В
4		5		6		7		8		9		10	
У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В
11		12		13		14		15		16		17	
У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В
18		19		20		21		22		23		24	
У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В
25		26		27		28		29		30			
У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В	У	В

ОКТАБРЬ 2023

пн		вт		ср		чт		пт		сб		вс	
												1	
у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
2		3		4		5		6		7		8	
у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
9		10		11		12		13		14		15	
у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
16		17		18		19		20		21		22	
у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
23		24		25		26		27		28		29	
у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
30		31											
у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в

Подробную информацию о глаукоме,
ответы на актуальные вопросы о заболевании
от ведущих глаукоматологов России
можно получить на сайте
WWW.SCHOOLZRENIE.RU