Все больные глаукомой должны находиться на диспансерном наблюдении у окулиста и строго выполнять все его назначения.

**Заболевшим глаукомой следует придерживаться следующих правил:**

* строго выполнять назначения офтальмолога, соблюдение капельного режима;
* не принимать препараты, содержащие атропин, белладонну, кофеин, стрихнин;
* о своем заболевании глаукомой ставить в известность врача-терапевта, а также любого другого врача, у которого приходится лечиться;
* при наличии сопутствующих заболеваний (атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета), кроме лечения глаз
* проводить и общее лечение, рекомендуемое врачами других специальностей;
* всегда советоваться с окулистом о приеме того или иного препарата, назначенного другим специалистом;
* избегать нервных напряжений дома и на работе, стремиться к поддержанию спокойной обстановки;
* спать не менее 8 часов в сутки (на высокой подушке), снотворное принимать только по назначению врача;
* не работать в ночную смену, не поднимать тяжести, не выполнять работу, требующую длительного наклона туловища и головы;
* придерживаться подвижного образа жизни (занятие гимнастикой, прогулки), как можно больше времени пребывать на свежем воздухе;
* не допускать длительного пребывания в темном помещении, телепередачи смотреть лишь в освещенной комнате;
* читать только при достаточном освещении, не допускать утомления глаз; не пребывать длительное время на солнце с непокрытой головой;
* не принимать спиртные напитки, натуральный кофе, крепкий чай, отказаться от курения; пищу, в основном, принимать молочно-растительную, мясо, рыбу употреблять лучше в вареном виде, избегать жирные сорта мяса, копчености и соления. Прием жидкости ограничить до 1,5 л в сутки;
* следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, избегать запоров;не следует купаться в холодной воде или выходить на улицу
* в холодную погоду недостаточно тепло одетым, а также не рекомендуется париться в бане;
* получать курсы консервативного лечения с поддерживающей целью 2 раза в год; контроль внутриглазного давления 1 раз в 3 месяца, обязательный осмотр у офтальмолога 1 раз в 6 месяцев.