

소리 없는 시력의 도둑

# 녹 내 장

---

---

(Glaucoma)



**GILBERT FAMILY EYECARE**

---

---

T. LANCE WILLIAMS, O.D.  
RICHARD E. WOOD, O.D.  
4915 E. Baseline Rd., Ste. 115  
Gilbert, AZ 85234

(480) 279-4400



## 녹내장으로 인한 실명을 어떻게 예방할 수 있는가?

녹내장이 초기에 발견된다면 약물치료로 녹내장이 악화되는 것을 막거나 천천히 진행하게 할 수 있습니다. 그러나 일단 녹내장으로 시력의 손상이 생기면 회복할 수는 없으므로 40세 이상이거나 위험인자를 가진 사람은 1년에 한번 녹내장 검사가 반드시 필요합니다.

녹내장치료의 목적은 더 이상의 손상으로부터 시신경을 보호하는 것입니다.

많은 경우에서 녹내장 약은 안압을 낮추고 시력손상을 막아주므로 귀찮게 생각하지 말고 치료를 열심히 하십시오. 레이저치료도 사용되는 데 이는 약물치료와 병용할 수 있습니다. 안약 또는 레이저치료로 안압이 적절히 조절되지 않는 경우에는 수술을 시행하게 됩니다. 하지만 이 모든 치료방법이 망가진 시신경을 회복시킬 수는 없으며, 더이상의 손상을 막는 것이 목적입니다.

## 녹내장 환자가 주의할 점

- 감정의 동요로 영향 받기 쉬운 병이므로 마음을 편하게 하고, 흥분하지 않도록 합니다.
- 규칙적인 생활을 하고 잠을 충분히 자며, 목이 졸리고 몸을 팽팽하게 압박하는 옷을 입지 마십시오.
- 담배를 적게 피웁니다.
- 술을 피하고 다량의 물, 커피, 차 등을 한꺼번에 많이 마시지 않습니다.
- 은행나무 추출물은 시신경 혈류를 증가시켜 녹내장에 도움이 될 수 있다는 보고가 있습니다.
- 어두운 곳에서 영화감상, TV시청, 독서를 피합니다.
- 정상 안압 녹내장, 고혈압, 혈관연축의 소견이 있는 모든 환자는 항고혈압약제 사용시 내과-안과 의사의 협진이 필요할 수 있습니다.
- 녹내장이 고혈압과 관련이 있으므로 혈압을 높이는 음식 즉 짜거나 매운음식, 육식 등은 피합니다.
- 근육을 키우는 운동은 안압을 높일 수 있으나 유산소 운동, 즉 조깅이나 자전거타기등은 안압을 낮춘다고 알려져 있습니다.