



Syndróm suchého oka

Projekt podporuje:



Syndróm suchého oka predstavuje komplexné ochorenie očného povrchu

Je to bežné ochorenie vyskytujúce sa v klinickej praxi, ktorého výskyt sa v poslednom období dramaticky zvyšuje. V súčasnosti týmto ochorením trpí stále vyššie percento populácie.

Viaceré štúdie uvádzajú, že ochorením trpí od 5 do 50 % populácie a niekde dokonca až 75 % populácie. Zdá sa, že používanie počítača a iných vizuálnych displejov má významný vplyv na vznik príznakov suchého oka, ktoré boli pozorované u 30 – 65 % kancelárskych pracovníkov a u 21 % chlapcov a 24 % dievčat stredných škôl.¹

Pacienti so syndrómom suchého oka sa zvyčajne sťažujú na pocity očného diskomfortu (nepohodlia) a poruchy videnia, ktoré môžu zahŕňať pocit cudzieho telieska či piesku v oku, pálenie, pocit suchosti, začervenanie, fotofóbia (citlivosť na svetlo), svrbenie, rozmazané videnie, prípadne únava i bolesť očí. Suché oko sa môže tiež prejavovať ako tlak, prípadne bolesť hlavy. Neliečené suché oko môže viesť k vzniku chronického zápalu a k poškodeniu oka. Pri prvých príznakoch je preto rozumné zájsť do lekárne a poradiť sa s lekárnikom, kúpiť si UNItears alebo OCUhyl C (umelé slzy) určené na liečbu suchého oka. Keď sa u Vás vyskytuje niektorý z vyššie uvedených príznakov, umelé slzy by ste mali mať pohotovostne pri sebe a aplikovať ich vtedy, keď si to Vaše oko vyžiada. Presný návod neexistuje, niekomu ulaví jedna kvapka, inému zase tri, vždy sa však riadte pokynmi uvedenými v písomnej informácii pre používateľa. Umelé slzy Vaše oči zvlhčia a zároveň odplavia cudzorodé častice. Pokiaľ Vaše problémy pretrvávajú, je potrebné navštíviť očného lekára.

Ochorenie spôsobuje nedostatočná tvorba slz alebo ich nízka kvalita

Slzy sú pre oko veľmi dôležité tým, že na jeho povrchu vytvárajú slzný film, ktorý chráni oko pred poškodením a podráždením. Pre správne rozloženie slzného filmu po povrchu oka je nevyhnutné žmurkanie. Ideálna frekvencia žmurkania u zdravého dospelého človeka je 15–20 žmurknutí za minútu.

1) BARABINO, S. Dry eye disease treatment: the role of tear substitutes, their future, and an updated classification.

In European Review for Medical and Pharmacological Sciences. 2020, vol. 24, pp. 8642-8652. DOI:10.26355/eurrev_202009_22801

2) ČERNÁK, A., ČERNÁK, M., TRNAVEC, B. Vekom podmienená degenerácia makuly – rizikové faktory a liečba. In Via practica, 2008, roč. 5 (6): 262–266

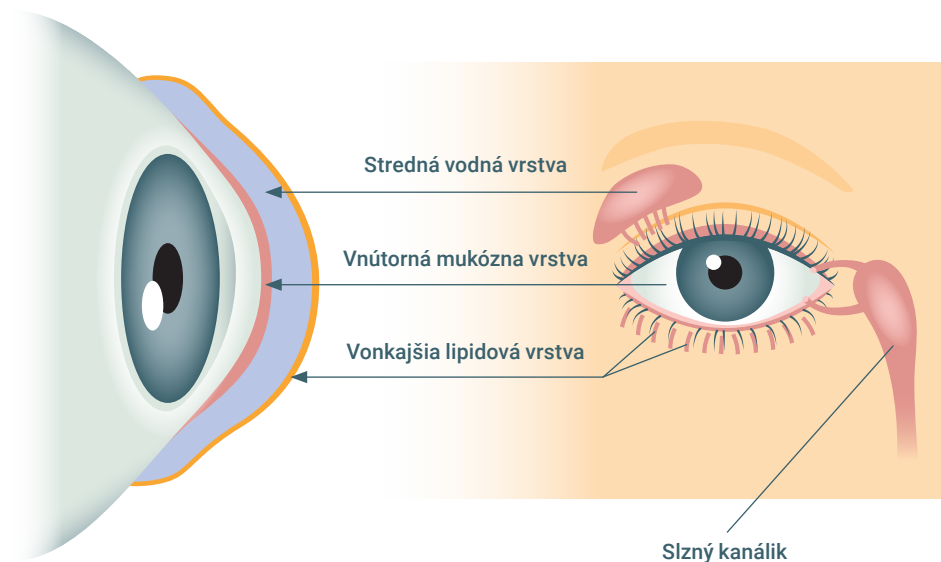
Slzný film sa skladá z týchto troch vrstiev:

Vonkajšia lipidová vrstva – je veľmi tenká, ale dôležitá. Obsahuje voľné mastné kyseliny, voľný cholesterol, triglyceridy a lipidy. Zabraňuje odparovaniu slz. Je dokázané, že ľudia ktorí menej žmurkajú (pracujúci na počítači) majú tenšiu lipidovú vrstvu.²

Stredná vodná vrstva tvorí 90 % množstva slz. Je tvorená prevažne vodou, ktorá zabezpečuje zvlhčovaciu funkciu slz. V nej sú rozpustené pevné látky, ako elektrolyty, glukóza, vitamíny a kyslík, ktorý vyživuje povrchovú vrstvu rohovky. Dôležitou súčasťou sú tiež enzýmy a protilátky, ktoré pôsobia baktericídne (spôsobujú rozklad baktérií) a bakteriostaticky (zamedzujú rastu baktérií). Vzniká sekréciou slznej a prídavnej slznej žľazy.

Vnútorňá mukózna vrstva je tvorená glykoproteínmi. Umožňuje hladké roztrieť vodnej zložky slzného filmu rovnomerne po celom povrchu oka a zabezpečuje príľnavosť slzného filmu k povrchu oka. Vzniká sekréciou pohárikovitých buniek spojky.

Paradoxne sa suché oko môže prejavovať nadmerným slzením. Vtedy ide o poruchu nie množstva, ale kvality slz. V tomto prípade sú najvhodnejšie umelé slzy SensiVIT s obsahom vitamínov A a E, ktoré posilňujú všetky vrstvy slzného filmu.



Medzi najčastejšie príčiny vzniku suchého oka patria:

- poškodenia oka a očné ochorenia spôsobujúce nerovnosti na povrchu rohovky a spojovky,
- úrazy oka,
- vekom podmienená znížená produkcia slz, hormonálne zmeny (poruchy štítnej žľazy, antikoncepcia, menopauza),
- celkové ochorenia, autoimunitné, reumatické, kožné ochorenia (atopický ekzém), cukrovka,
- environmentálne faktory ako vietor, prach, ozón, znečistené životné prostredie,
- každodenné používanie kontaktných šošoviek,
- užívanie určitých druhov liekov,
- čítanie pri nekvalitnom osvetlení,
- dlhé šoférovanie,
- chronické používanie očných kvapiek s konzervačnými prísadami,
- nervové príhody (mŕtvica, obrna).³



Na znížení tvorbu slz a ich znížení kvalitu vplýva aj nezdravý životný štýl, najmä:

- veľa času stráveného pri počítači či televízore,
- nedostatočný príjem tekutín,
- fajčenie,
- častý pobyt v zadymených a prašných priestoroch,
- stres.

Ocuhyl C

- Umelé slzy s obsahom kyseliny hyalurónovej a nechtíka lekárskeho.
- Poskytujú dlhodobú úľavu pri syndróme suchého oka, pri pálení a únave očí.
- Pôsobia zvlhčujúco, regeneračne a protizápalovo.



BEZ
KONZERVANTOV



AJ PRE NOSITEĽOV
ŠOŠOVIEK



VHODNÉ PRI
PRÁCI S PC



DOBA OTVORENIA
3 MESIACE



Trpíte aj Vy syndrómom suchého oka?

NIBUT – noninvasive tear film break-up time – neinvazívny test na zistenie času prerušenia slzného filmu:

- vezmite si stopky,
- žmurknite dvakrát a pri druhom žmurknutí spustíte časomieru a pozerajte sa priamo pred seba,
- nežmurkajte tak dlho ako je to možné,
- keď začnete pociťovať diskomfort oka (rezanie, pálenie, svrbenie poprípade pocit cudzieho telieska v oku a podobne) zastavte čas na časomiere,
- čas si zaznamenajte.

Neinvazívny čas prerušenia slzného filmu je čas medzi posledným žmurknutím a okamihom, kedy začnete pociťovať spomínané príznaky nepohodlia.

Vyhodnotenie testu: Pokiaľ je nameraná hodnota 5 sekúnd a menej, je veľká pravdepodobnosť, že máte suché oko. Slzný film na povrchu oka sa rýchlo prerušil a povrch vášho oka zostáva nechránený. Znížená stabilita slzného filmu je charakteristickým znakom všetkých foriem suchého oka. V prípade pretrvávajúcich ťažkostí navštívte svojho očnému lekára, ktorý presne určí, či ide o syndróm suchého oka.

Unitears

- Umelé slzy s obsahom hypromelózy a pantenolu.
- Poskytujú ochranný, zvlhčujúci a regeneračný účinok.



BEZ
KONZERVANTOV



AJ PRE NOSITEĽOV
ŠOŠOVIEK



DOBA OTVORENIA
3 MESIACE



Je veľmi dôležité udržať si zdravé oči

Faktom je, že niektoré očné choroby ovplyvniť nedokážeme. Iné či už priamo alebo nepriamo ovplyvňujeme životným štýlom, stravou či (ne)vynechávaním očných prehliadok. Preventívne prehliadky očí by sme nemali zanedbávať v žiadnom veku. Platí, že čím skôr sa podarí zistiť príčiny zrakových problémov, tým jednoduchšie a efektívnejšie je možné ich stabilizovať alebo odstrániť.

Niekoľko tipov pre zdravé oči:

- dodržiavajte termíny preventívnych prehliadok,
- pohybujte sa denne na čerstvom vzduchu,
- v prípade intenzívneho slnečného žiarenia si oči chráňte kvalitnými slnečnými okuliarmi,
- vhodne si upravte pracovné aj domáce prostredie,
- vedome žmurkajte,
- dodržujte pitný režim,
- používajte zvlhčovače vzduchu,
- vyhýbajte sa dlhodobému pobytu v klimatizovaných a zafajčených priestoroch,
- zabezpečte potrebný príjem vitamínov pre Vaše oči, napríklad i užívaním tabliet na cmúľanie Pro-Visio Forte,
- pri pocite suchých očí používajte UNITEARS alebo Ocuhyl C.