Cierpi Pan/ Pani na **zespół suchego oka**, przewleką dolegliwość powierzchni oczu, która może jednak mieć zmienne natężenie. Zrozumienie istoty choroby może pomóc ją opanować, dlatego też przygotowałam do pobrania tych kilka informacji.

**Zespół suchego oka** to grupa schorzeń, w przebiegu których dochodzi do nieprawidłowego nawilżania powierzchni oka przez film łzowy. Może to być spowodowane jego nieprawidłowym składem lub nadmiernym parowaniem. Efektem tych zaburzeń jest wysychanie rogówki i spojówki.

Zespół suchego oka występuje często, u około 20%- a z wiekiem nawet 55% dorosłych osób. Częściej stwierdza się go u kobiet w okresie menopauzy, w innych chorobach ( np. cukrzycy oraz tych o podłożu reumatycznym, np. w zespole Sjögrena), może występować po laserowych zabiegach refrakcyjnych rogówki, stosowaniu ogólnym i miejscowym różnych leków oraz u palaczy tytoniu.

Najczęstsze **objawy zespołu suchego oka** to:

– pieczenie oczu,

– uczucie piasku pod powiekami,

– zmęczenie oczu,

– przekrwienie oczu,

– czasami uczucie suchości, czasem nadmierne łzawienie.

Objawy choroby nasilają się zimą (z powodu działania centralnego ogrzewania lub zimnego powietrza), w suchym, gorącym klimacie i w pomieszczeniach klimatyzowanych lub silnie wentylowanych (z powodu nadmiernego parowania) , przy silnym wietrze oraz w czasie pracy przy komputerze (z powodu rzadszego mrugania i rozprowadzania filmu łzowego na powierzchni oka).

**Co może pomóc** choremu w zmniejszeniu dolegliwości związanych z zespołem suchego oka?

• unikanie sytuacji, o których wiadomo, że zwiększają parowanie filmu łzowego (np. palenie tytoniu, dym, silny wiatr, zimne powietrze, suche powietrze, klimatyzacja, otwarte okna),

• umieszczenie monitora komputera 10–20 stopni poniżej poziomu oczu, tak aby zmniejszyć wielkość szpary powiekowej,

• noszenie okularów z szerokimi oprawami, które otaczają twarz i zmniejszają ekspozycję na działanie wiatru.

Leczenie farmakologiczne zespołu suchego oka jest wyłącznie objawowe, tzn. nie leczy się właściwych przyczyn schorzenia, tylko stosuje różne preparaty zastępujące brakujące łzy (tzn. **sztuczne łzy**). Poleca się, w zależności od potrzeb, stosowanie preparatów jedno- lub wieloskładnikowych, bez konserwantów oraz ich częste stosowanie dostosowane do potrzeb pacjenta, średnio 2-6 x na dobę. W niektórych przypadkach stosowane są również leki zmniejszające stan zapalny–**kortykosteroidy**. Leczenie to musi być jednak prowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza okulisty. W najbardziej zaawansowanych postaciach zespołu suchego oka wykonuje się zamknięcie punktów łzowych przez założenie specjalnych zatyczek. Ma ono na celu zahamowanie odpływu łez i zwiększenie ich ilości na powierzchni oka.

 Więcej informacji na temat Zespołu Suchego Oka znajdzie Pan/Pani w treningu dla oczu przed komputerem ( <https://beskidmed.pl/produkt/trening-oczu-przed-komputerem/>) oraz w moich książkach: <https://beskidmed.pl/kategoria-produktu/ksiazki/>.

 Dr n. med. Agata Plech