

október a látás hónapja

SZÁRAZ SZEMŰSÉG MI AZ A SZÁRAZ SZEM?

A száraz szem korunk egyik népbetegsége, a lakosság jelentős részét érinti ez a betegség, a könnytermelés zavaráról van szó. A könnyből termelődhet a normálnál kevesebb, vagy nem megfelelő minőségű. A könny filmként szétterülve minden pislogáskor a szemem egy olyan védőréteget alkot, amely megóvjaa a szem felszínét a kiszáradástól, táplálja és első vonalbeli fertőzéstől védő határvonalként működik. Három rétegét (zsíros, vizes, és nyákos réteg) a könnymirigyek, a könnyutak hámja, a szemfelszíni mirigyek és a szemhéjszéli mirigyek adják.

MI OKOZHATJA?

Okozhatják környezeti és belső okok. Környezeti ok pl. a száraz levegő - légkondicionáló mellett, nagyobb melegben, alacsony páratartalmú környezetben – szeles helyen, huzatban, autóban, vagy ilyen a téli száraz hideg is, vagy a nem megfelelően elhelyezett képernyő előtti munka-végzés során- ilyenkor a szemrés tágabb lehet, amely nagyobb párolgási felszín jelent, a képernyő figyelése közben pedig a pislogás gyakorisága csökken, tehát hamarabb szakad meg a szemem a könnyfilm. Ilyen még az uszodai klóros víz, amely úszószemüveg nélkül a könny zsíros és nyákos rétegének a kimosódását okozza, egyben a nyáktermelő sejtek pusztulását is előidézi. Az egyik jellemző külső ok a tartósítószer tartalommal bíró gyógy-szemcseppek hosszútávú használata, illetve a szem vörösségét csökkentő tüneti szemcseppek rendszeres csepegtetése. Belső okok között a leggyakrabban autoimmun betegségek kísérő tüneteként a nyáktermelő mirigyek gyulladás okozta pusztulása, illetve az allergiás kötőhártya gyulladások állhatnak, valamint a szemem végzett műtétek kapcsán fordul elő.

MIT OKOZHAT?

A szem kiszáradásától számos egyéb szembetegség alakulhat ki, pl. kötőhártya-, súlyosabb esetben szaruhártya gyulladás, esetleg fekély, amely akár a szem megvakulását sőt, elvesztését is okozhatja.

MIK A TÜNETEI?

Az első tünetek általában gyakori pislogás, szúró-, égő-, idegentest-érzés („mintha homok lenne a szememben”), gyakran fordul elő nyúlós váladék a szemrésben, viszketés, illetve a szem kivörösödését okozza.

Milyen egyéb betegségekkel járhat együtt?

Reumatológiai betegségek, a szemhéj záródási rendellenességei, allergiás kötőhártya gyulladás, hosszú távú szemcsepphasználat (pl. zöldhályog ellenes szemcseppek), kontaktlencse viselése mellett gyakrabban számíthatunk előfordulására.

MI A MEGOLDÁSA?

Első a megfelelő könnypótlás, melyet műkönyv cseppekkel lehet elérni, betegenként különböző fajtájú lehet szükséges. Általában több műkönyvcsepp kipróbálása szükséges a megfelelő hatás kifejtéséhez, a műkönyvcseppek összetételében lévő különbségek miatt. Általánosan szabályként leggyakrabban javasolt a tartósítószer mentes termékek használata, melyek hatékonyságát tovább javíthatja a benne oldott hialuronsav, illetve a hozzákevert lipid (zsíros réteg pótlására szánt) anyag, teljesebbé téve az eredeti, ember által saját számára termelt könnyhöz való hasonlóságot.

Szükség lehet a párolgás csökkentésére a szem felszínéről – pl. környezet párasítása, légkondicionáló mellőzése, vagy éjszakára egyeseknek nyitva marad kissé a szemem, ezért alvómaszk segíthet rajtuk, illetve a szemhéjak záródási betegségei esetén időnként műtéti beavatkozás lehet szükséges, pl. arcideg-bénulásos betegek esetén. A tünetek kezdeti megjelenése esetén indokolt lehet szemészeti vizsgálat, mely majdnem minden esetben segíthet. Műkönyveket vény felírása nélkül is ki lehet váltani bármelyik gyógyszertárban, illetve több fajta elérhető optikai szaküzletekben is.