

alnih očekivanja. Mnogi pacijenti lutaju od jednog do drugog liječnika tražeći pomoć te pritom koriste najrazličitije vrste lijekova koji, ako se dulje koriste (npr. kortikosteroidi), mogu dovesti do oštećenja oka te uzrokovati neke bolesti kao što su povišen očni tlak (glaukom) ili prijevremenu pojavu zamućenja u očnoj leći (siva mrena – katarakta). Takva bi se situacija mogla izbjeći ako se prilikom pregleda pomisli na bolest suhog oka i pacijentu objasni mogućnost liječenja.

KAKO PREPOZNATI SIMPTOME

Najčešći simptomi su osjećaj stranog tijela – “pijesak” u očima, peckanje, žarenje, crvenilo, povremeno zamagljenje vida, bjelkasta sluz u obliku niti (naročito ujutro poslije buđenja), otežano otvaranje vjeđa tijekom noći i ujutro (osjećaj kao da su vjeđe zalijepljene za oko) i iznenadno suženje. Dijagnostika suhog oka nije složena i provodi je liječnik oftalmolog. Postoji nekoliko testova kojima se može odrediti vlažnost oka, odnosno nedostatak nekog od sastojaka suza. Tri osnovna testa su mjerenje prekida suznog filma na rožnici (TBUT), Schirmerov test te fluoresceinski test.

SEKRECIJA SUZA

Sekrecija suza može biti bazalna, koja osigurava stalno lučenje suza danju i noću te ovlaživanje oka kontinuiranim treptanjem. Također postoji refleksno suženje koje nastaje zbog vanjskih utjecaja (suhoga zraka, puhanje ventilacije, vjetar itd.).

Suzni film sastoji se iz tri sloja: vanjskog – lipidnog (uljnog), srednjeg – vodenog i unutarnjeg – mukoznog. Postoji li nedostatak nekog od navedenih sastavnih dijelova suznoga filma, dolazi do poremećaja na površini oka.

FUNKCIJA SUZNOG FILMA

Uloga je suznog filma da zaštiti površinu oka te spriječi isušivanje podmazivanjem i vlaženjem oka. U slučaju poremećenog suznog filma bakterije, virusi, klamidijska superinfekcija i alergeni slabije se otplavljaju s površine oka, što može potencirati bolest oka.

U težim slučajevima, ako se bolest suhog oka ne tretira na vrijeme ili se ne tretira zbog nemara pacijenta, može doći do stvaranja ožiljaka na spojnici ili rožnici oka, što uzrokuje i pad vidne oštine.

SUHO OKO I KONTAKTNE LEĆE

Mnogi nosioci kontaktnih leća razviju suho oko. Uzrok tome je predugo nošenje leća, materijali od kojih su leće napravljene, sušenje površine leće i oka uslijed atmosferilija i suhoga zraka u prostoru, pa se i nosiocima kontaktnih leća koji nemaju suho oko preporučuje kapanje umjetnih suza koje će navlažiti materijal kontaktne leće te površinu rožnice i spojnice oka. Također će olakšati skidanje kontaktnih leća s oka.

LASERSKO SKIDANJE DIOPTRIJE I SUHO OKO

Kao jedna od nuspojava operacija skidanja dioptrije (LASIK, PRK, LASEK) javlja se problem suhog oka, koji zahtijeva primjenu umjetnih suza i redovno poslijeoperacijsko praćenje pacijenata. Problem suhoće više je izražen kod LASIK-a nego kod PRK-a i u prosjeku traje od tri do šest mjeseci. U sasvim malom postotku operiranih postoji potreba za ovlaživanjem oka i nakon šest mjeseci od operacije.

Nakon operacije visoke kratkovidnosti posebno je važno često kapanje tijekom dana, a ponekad i noću, da bi se spriječio nastajanje kroničnog sindroma suhog oka. Ovakvo stanje - pokazuju brojna istraživanja - uzrokuje djelomični povrat dioptrije kod visoke kratkovidnosti. Zbog toga je uputno nakon laserskog skidanja dioptrije obilno i često kapati umjetne suze u prosjeku tri do šest mjeseci nakon operacije. Suho oko koje se razvije kod nosioca kontaktnih leća može biti problem. Takve pacijente treba upozoriti da će problem suhog oka u njihovom slučaju nakon laserskog skidanja dioptrije biti nešto izraženiji. No, suho oko nije prava zapreka laserskom skidanju dioptrije, jer se pravilnim odabirom postupka te pridrža-

Što izbjegavati

- boravak u zadimljenim ili klimatiziranim prostorima (suhi zrak), na jačem vjetru ili ventilaciji, prostoriji ispunjenoj prašinom
- pravilno postavite zaslon računala ispod razine pogleda. Na taj način smanjuje se hlapljenje suza s površine oka
- pri izlasku iz kuće redovito koristite sunčane naočale, najbolje s većim okvirom, jer ćete tako bolje zaštititi oči od vjetra

Najčešći simptomi su osjećaj stranog tijela – “pijesak” u očima, peckanje, žarenje, crvenilo, povremeno zamagljenje vida...

vanjem uputa liječnika o ovlaživanju oka simptomi koje stvara suho oko mogu uvelike ublažiti.

LIJEČENJE

♦ **Umjetne suze** – simptomatski djeluju podmazujući i ovlažujući površinu oka. Ne mogu zamijeniti prirodne suze, ali mogu dijelom pomoći. Najbolje je koristiti umjetne suze bez konzervansa koji bi mogao izazvati alergiju oka. Umjetne suze zadrže vlažnost oka najviše do 20 minuta pa ih zbog toga treba često koristiti tijekom dana (6-8 pa i više puta). Kapanje suza 2-3 puta dnevno nije dovoljno. Također se preporučuje kapati umjetne suze desetak minuta prije dulje vožnje, za vrijeme rada za računalom i slično. Noću se može pojačati ovlaživanje oka korištenjem umjetnih suza u obliku gela.

♦ **Stimulacija sekrecije Meibomovih žlijezda** – obavlja se stavljanjem toplih obloga na vjeđu. Time se, uz blagu masažu vjeđa, otpušta uljni sadržaj žlijezda koji se potom lakše miješa sa suzama.

♦ **Higijena rubova vjeđa** – kod ljudi koji imaju kronične upalne promjene lojnih žlijezda u vjeđama potrebna je kontinuirana higijena ruba vjeđa, koja se može provoditi blagom otopinom baby šampona ili već gotovim medicinskim pripravcima.

♦ **Svjesno češće treptanje** - bolesnicima treba savjetovati da češće svjesno trepnu, npr. pri gledanju TV-a ili tijekom rada na računalu, jer time istiskuju lipide iz Meibomovih žlijezda, što smanjuje lučenje suza.

LOKALNO LIJEČENJE

Kratkotrajna kontrolirana primjena kortikosteroida i antibiotika u obliku masti ili kapi može smanjiti ili ukloniti upalne promjene na vjeđama i spojnici. Uzroke suhog oka često ne možemo trajno ukloniti, ali ih možemo ublažiti korištenjem umjetnih suza, gelova ili čepića koji zatvore suzne kanalice i zadržavaju suze na površini oka.