

«Синдром сухого глаза»

Синдром сухого глаза (сухой кератоконъюнктивит) — это воспалительное состояние глаза, при котором слёзная плёнка изменяется по своему химическому и количественному составу. Проявляется комплексом симптомов, таких как жжение, чувство рези и инородного тела в глазу.



**Слёзная плёнка
здорового глаза**



**Слёзная плёнка
сухого глаза**

По данным различных авторов, сухость глаза встречается примерно у 15-17% взрослых, проживающих в развитых странах. Этот показатель каждый год увеличивается. За последние 30 лет синдром сухого глаза стал встречаться в 4,5 раза чаще.

На рост данной патологии оказывают влияние:

- повсеместное использование смартфонов, планшетов, компьютеров, другого офисного оборудования, а также кондиционеров, так как они высушивают воздух;
- ношение мягких контактных линз;
- регулярный приём лекарств — мочегонных, противоаллергических препаратов, антидепрессантов, средств, для снижения холестерина, бета-блокаторов, противозачаточных таблеток и др.

Симптомы синдрома сухого глаза

Часто встречаемые симптомы

- раздражение (покраснение) глаз;
- ощущение инородного тела в глазах;
- чувство жжения;
- слизистое отделяемое в виде нитей;
- периодическое "затуманивание".



Реже наблюдается зуд в глазу, светобоязнь, утомление или чувство тяжести в глазах. При этом чувство стянутости и давления за глазами не возникают.

Как правило, все перечисленные симптомы проявляются на обоих глазах, но иногда они возникают только в одном глазном яблоке.

Любопытно, что пациенты с синдромом сухого глаза редко жалуются на сухость глаз, хотя иногда они отмечают нехватку эмоциональных слёз или отсутствие слезотечения в ответ на раздражитель, например, лук.

В некоторых случаях пациентов беспокоит слезотечение, особенно на улице, так как там много раздражающих факторов — яркое солнце, ветер, холод. От возникающего слезотечения они испытывают дискомфорт.

Признаки сухого кератоконъюнктивита часто усиливаются из-за воздействия внешних факторов, связанных с повышенным испарением слезы от ветра, кондиционера, отопления или при длительном чтении, так как человек начинает реже моргать. При закрытых веках симптомы уменьшаются.

Прогноз. Профилактика

Причинные процессы, вызывающие сухость глаза, как правило, необратимы, поэтому лечение строится вокруг контроля симптомов и предотвращения повреждения поверхности.

Пациенту необходимо пересмотреть свой образ жизни:

- не носить контактные линзы дольше, чем рекомендует производитель;
- прекратить использование препаратов с потенциально токсическим воздействием (капли с консервантами);
- следить, чтобы уровень влажности в помещении был достаточным;
- чаще моргать во время чтения, просмотра телевизора или работы за компьютером;
- располагать экран так, чтобы он был ниже уровня глаз.

Интересно, что при ношении гарнитуры виртуальной реальности толщина липидного слоя и стабильность слёзной плёнки становится лучше, чем при использовании обычного настольного компьютера

Выраженная сухость глаза у курильщиков электронных сигарет и вейперов указывают на потенциальный вред паров электронных сигарет и вейпов по отношению к глазам. Они ухудшают качество слёзной плёнки, из-за чего синдром сухого глаза становится умеренным или тяжёлым. Помимо пара на слёзную плёнку воздействуют опасные побочные продукты вейпа.

На качество слёз также влияет индекс массы тела. Качество слезы у людей с высоким индексом массы тела было ниже, чем у людей с нормальным весом. Поэтому правильное питание может снизить риск развития нарушений обмена веществ в организме, а, следовательно, и синдрома сухого глаза.

Хирургическое вмешательство является наиболее эффективным средством для повышения остроты зрения при катаракте. И хотя современные способы лечения катаракты безопасны и эффективны, после операции может развиваться сухость глаза. Если пациент планирует лазерную рефракционную операцию, то врач должен предупредить его, что эта процедура может привести к синдрому сухого глаза или усугубить его.

При обнаружении схожих симптомов проконсультируйтесь у врача. Не занимайтесь самолечением - это опасно для вашего здоровья!

Автор: Доронина Лилия Валерьевна,
заведующая амбулаторно-поликлиническим
офтальмологическим отделением (АПОО)
КГБУЗ «Владивостокский клинико-диагностический центр»