

Έντεκα παράγοντες που προκαλούν ξηρά μάτια και πώς τους αντιμετωπίζουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως τα χρόνια οφθαλμικά σας συμπτώματα οφείλονται στο σύνδρομο ξηροφθαλμίας; Αν ναι, οι ειδικοί παραθέτουν μερικούς παράγοντες κινδύνου για ξηροφθαλμία και τι πρέπει να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις.

Πώς να διαπιστώσετε εάν έχετε ξηροφθαλμία

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να αισθάνεστε ξηρά τα μάτια σας σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Σε αυτό μπορεί να συμβάλλει μια ξηρή και θυελλώδης ημέρα, κάποιες αλλεργίες ακόμα και η χρήση υπολογιστή για πάρα πολύ καιρό.

Ωστόσο, εάν έχετε συμπτώματα χρόνιου ξηρού ματιού που περιλαμβάνουν καύση, τσούξιμο ή φαγούρα μπορεί να έχετε μια κατάσταση που ονομάζεται σύνδρομο ξηροφθαλμίας ή keratoconjunctivitis sicca (KCS). Στην πραγματικότητα το KCS

δείχνει ότι υπάρχει υποκείμενο πρόβλημα με τη λίπανση του ματιού. Εάν λοιπόν έχετε χρόνια οφθαλμικά συμπτώματα και έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω παράγοντες κινδύνου, μπορεί να έχετε σύνδρομο ξηροφθαλμίας.

Μάθετε πώς μπορείτε να αποκτήσετε τη σωστή θεραπεία, να αποκαταστήσετε την ποιότητα ζωής σας και να προστατέψετε τα μάτια σας από μελλοντικές βλάβες.

Η γήρανση

Η γήρανση επηρεάζει όλα τα μέρη του σώματός και τα μάτια δεν αποτελούν εξαίρεση. Έως το 30% των ατόμων άνω των 50 ετών έχουν ξηροφθαλμία, η οποία γίνεται ακόμη πιο έντονη μετά την ηλικία των 65 ετών. Καθώς μεγαλώνετε, η ικανότητά σας να παράγετε δάκρυα μειώνεται, λένε οι επιστήμονες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι δακρυϊκοί αγωγοί έχουν παρεμποδιστεί με την πάροδο του χρόνου ή λόγω φλεγμονής, που μπορεί να είναι ένα παραπροϊόν της γήρανσης, λέει ο Janet Cushing, κλινικός οφθαλμίατρος στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin School of Medicine & Public Health στο Madison. Ευτυχώς, η ξηροφθαλμία ως αποτέλεσμα της γήρανσης (ή οποιασδήποτε άλλης αιτίας) δεν είναι σοβαρή και, αν και μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής, είναι συνήθως θεραπεύσιμη.

Λήψη αντισυλληπτικών και εμμηνόπαυση

Μεταξύ των εκατομμυρίων Αμερικανών που έχουν ξηροφθαλμία, η πλειονότητα είναι γυναίκες. Ένας από τους κύριους λόγους είναι ότι μετά την εμμηνόπαυση, οι γυναίκες απλά δεν παράγουν τόσα δάκρυα. Και οι γυναίκες που έχουν μια πρώιμη εμμηνόπαυση (ηλικίας 40 ετών ή μικρότερης ηλικίας) και αναπτύσσουν ξηροφθαλμία διατρέχουν τον κίνδυνο μεγαλύτερης βλάβης στην επιφάνεια του ματιού τους. Και δεν είναι μόνο εμμηνόπαυση. Κι άλλες ορμονικές αλλαγές μπορεί να επιφέρουν το ίδιο αποτέλεσμα, όπως η χρήση αντισυλληπτικών χαπιών ή ορμονοθεραπεία και η εγκυμοσύνη.

«Η εγκυμοσύνη, η χρήση αντισυλληπτικών και η ορμονοθεραπεία [HRT] μπορούν να προκαλέσουν ξηροφθαλμία», λέει ο Cushing και συμπληρώνει. «Η ορμονοθεραπεία δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά για τη θεραπεία των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων όπως ήταν στο παρελθόν λόγω υψηλότερου κινδύνου για καρκίνο, αλλά τα συνδυασμένα οιστρογόνα και η προγεστερόνη φέρουν πολύ μικρότερο κίνδυνο ξηροφθαλμίας από ό,τι τα οιστρογόνα μόνο. Επειδή μόνο τα οιστρογόνα μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο του καρκίνου του ενδομητρίου, συνήθως προορίζονται για γυναίκες που είχαν υποστεί υστερεκτομή».

Αυτοάνοσα νοσήματα

Το ξηρό μάτι συσχετίζεται με πολλές διαφορετικές αυτοάνοσες διαταραχές, όπως ο λύκος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το σκληρόδερμα και το σύνδρομο Sjögren. Στο σύνδρομο Sjögren, το ανοσοποιητικό σύστημα προσβάλλει τους αδένες που προκαλούν τόσο τα δάκρυα όσο και το σάλιο, με αποτέλεσμα όχι μόνο την εμφάνιση ξηροφθαλμίας, αλλά και τον κίνδυνο ξηροστομίας. Οι αυτοάνοσες ασθένειες μπορούν επίσης να προκαλέσουν ανισορροπίες στα τρία κύρια συστατικά των δακρύων: το έλαιο, το νερό και τη βλέννα. Οποιοσδήποτε αλλαγές στη σύνθεση δακρύων μπορεί να οδηγήσουν σε ξηροφθαλμία.

Η ασθένεια του θυρεοειδούς, γνωστή και ως νόσος του Graves, είναι μια άλλη αυτοάνοση διαταραχή. Αυτή τη φορά το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται όχι μόνο στον θυρεοειδή αδένα αλλά και στους μυς και τον ιστό που περιβάλλει το μάτι με αποτέλεσμα να προκαλεί ξηροφθαλμία.

Πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή

Ακόμα, ένας άλλος λόγος για να μην παραμείνετε κολλημένοι στον υπολογιστή (ή στο βιντεοπαιχνίδι ή στο Smartphone) για πολύ καιρό είναι ότι αυτά μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα των ματιών σας. «Η χρήση του υπολογιστή μειώνει σημαντικά τον ρυθμό αναλαμπής και έτσι δεν λιπαίνετε τα μάτια σας» λέει ο Cushing.

Όταν το μάτι ανοιγοκλείνει, κάτι που συμβαίνει κατά μέσο όρο 10 έως 15 φορές το λεπτό (περίπου κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα), διατηρούνται τα μάτια υγρά με τη σωστή ισορροπία των δακρύων, του ελαίου και της βλέννας. Το να ανοιγοκλείνει λιγότερο συχνά σημαίνει ότι τα δάκρυα εξατμίζονται πιο γρήγορα. Αυτό μπορεί να συμβεί και με άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν έντονη συγκέντρωση και εστίαση, όπως ανάγνωση, οδήγηση ή ακόμα και ραπτική.

Χειρουργική επέμβαση στα μάτια

Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση LASIK για να διορθώσουν την όρασή τους θα βιώσουν ξηροφθαλμία τουλάχιστον για λίγο. «Με το LASIK, υπάρχει βλάβη στην επιφάνεια του ματιού που μπορεί να επηρεάσει την παραγωγή δακρύων» λέει ο Cushing «ίσως επειδή τα νεύρα που κόβονται να είναι μέρος αυτού που παράγουν στα μάτια δάκρυα. Είναι σαν ένας μηχανισμός ανάδρασης».

Ευτυχώς, αυτός ο τύπος ξηροφθαλμίας είναι συνήθως ήπιος και διαρκεί μόνο 3-6 μήνες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να λάβετε τη σωστή θεραπεία, καθώς η θεραπεία

του ξηρού οφθαλμού θα διασφαλίσει ότι η διαδικασία LASIK είναι όσο το δυνατόν πιο επιτυχημένη.

Το ξηρό μάτι μπορεί επίσης να οφείλεται σε άλλες χειρουργικές επεμβάσεις που επηρεάζουν τον κερατοειδή (όπως το κάνει το LASIK), όπως είναι μια αισθητική χειρουργική που γίνεται στα βλέφαρα.

Οι φακοί επαφής

Πολλοί άνθρωποι έχουν επίσης ξηροφθαλμία πριν από τη χειρουργική επέμβαση LASIK, πιθανώς ως αποτέλεσμα μακροχρόνιας χρήσης φακών επαφής για τη διόρθωση του υποκείμενου προβλήματος όρασης. Οι φακοί επαφής παρεμποδίζουν το στρώμα των δακρύων που συνήθως καλύπτει και προστατεύει την επιφάνεια των ματιών σας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει την εξάτμιση των δακρύων, αφήνοντας τα μάτια σας να καούν ή να αισθάνονται λιγοστά. Φοράτε τους φακούς σας για μικρότερες χρονικές περιόδους ή μπορείτε να μεταβείτε σε άλλο τύπο φακού επαφής. Ή μπορείτε να φοράτε γυαλιά πιο συχνά ή να πάτε για χειρουργική επέμβαση LASIK. Αν και η ξηροφθαλμία είναι παρενέργεια της χειρουργικής επέμβασης, είναι συνήθως προσωρινή.

Η λήψη φαρμάκων

Μια μεγάλη ποικιλία φαρμάκων, συνταγογραφούμενα και μη, φέρουν ετικέτες που σηματοδοτούν τα ξηρά μάτια ως πιθανή παρενέργεια, επειδή μπορούν να μειώσουν την παραγωγή δακρύων. Πρόκειται για διάφορα φάρμακα όπως για την αρτηριακή πίεση (διουρητικά και β-αναστολείς), χάπια ύπνου, αντικαταθλιπτικά, φάρμακα κατά του άγχους, παυσίπονα, αντιισταμινικά και αποσυμφορητικά, καθώς και μερικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της ακμής και της νόσου του Parkinson. Εάν αντιμετωπίζετε ξηροφθαλμία και λαμβάνεται κάποια από αυτές τις θεραπείες ρωτήστε το γιατρό σας αν υπάρχει περίπτωση εναλλαγής. Εάν δεν μπορείτε να αλλάξετε ρωτήστε για λιπαντικές τεχνητές δακρυϊκές σταγόνες (που διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή), σχετικά με τον τρόπο σωστής χρήσης τους. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις σταγόνες με συντηρητικά, τα οποία ενδέχεται να ερεθίσουν τα μάτια σας περισσότερο από τις σταγόνες χωρίς συντηρητικά.

Το ξηρό περιβάλλον

Ο ξηρός αέρας, είτε είναι εσωτερικός είτε εξωτερικός, μπορεί να επιδεινώσει την ξηροφθαλμία στα μάτια σας. Οι άνθρωποι που ζουν σε ξηρό κλίμα είναι πιο επιρρεπείς στην ανάπτυξη ξηροφθαλμίας, όπως και οι άνθρωποι σε μεγάλα υψόμετρα. Μια μελέτη έδειξε ότι μόνο το 9% των συμμετεχόντων που ζούσαν σε χαμηλότερο υψόμετρο (περίπου 700 πόδια πάνω από τη στάθμη της θάλασσας)

δήλωσε ότι είχε ξηροφθαλμία, ενώ το 20% αυτών που ζούσαν σε μεγαλύτερο υψόμετρο (πάνω από 10.000 πόδια πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας) δήλωσαν ότι υπέφεραν από αυτή την κατάσταση.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα ξηρά εσωτερικά περιβάλλοντα μπορούν να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Αυτό περιλαμβάνει οπουδήποτε με κλιματισμό ή θερμότητα, νοσοκομειακά περιβάλλοντα, αεροπλάνα και πολλά περιβάλλοντα εργασίας. Ενώ, στους περιβαλλοντικούς ερεθιστές περιλαμβάνονται ο άνεμος, ο καπνός του τσιγάρου και ο καπνός από τα χημικά και το φως του ήλιου.

Ύπαρξη διαβήτη

Ένας μη ρυθμισμένος σε θεραπεία διαβητικός κινδυνεύει από βλάβη στα οπτικά νεύρα, καθώς ο διαβήτης προκαλεί πολυνευροπάθεια, μια κοινή μορφή διαβητικής νευρικής βλάβης, η οποία μπορεί να βλάψει το δίκτυο των νεύρων σε περισσότερα από ένα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του μπροστινού στρώματος του οφθαλμού, του κερατοειδούς. Αυτό παρεμβαίνει στην παραγωγή δακρύων, προκαλώντας λιγότερο ανοιγοκλείσιμο των ματιών, πράγμα που σημαίνει ότι τα δάκρυα εξατμίζονται πιο εύκολα.

Μία μελέτη διαπίστωσε ότι περισσότεροι από τους μισούς ασθενείς με διαβήτη έχουν ξηροφθαλμία. Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, μόλις συμβεί νευρική βλάβη, δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα γι αυτό. Το κλειδί είναι να το αποφύγετε εκ των προτέρων ελέγχοντας το σάκχαρο του αίματός σας για να αντιμετωπίσετε έγκαιρα την ξηροφθαλμία.

Ανεπάρκεια βιταμίνης A

Η ανεπαρκής βιταμίνη A στον οργανισμό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ξηροφθαλμία, αν και αυτό είναι πιο συχνό φαινόμενο σε αναπτυσσόμενα μέρη του κόσμου. Αυτό είναι σχετικά εύκολο να καταπολεμηθεί, καθώς η θρεπτική ουσία βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα όπως το μπρόκολο, το πορτοκάλι, τα λαχανικά, οι γλυκοπατάτες, τα καρότα, τα κολοκύθια και το συκώτι. Μελέτες υποδεικνύουν ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορούν επίσης να μειώσουν τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας, όπως οι ενώσεις που βρίσκονται σε ψάρια (κυρίως σολομό και σαρδέλες) καθώς και στα καρύδια.

Οι αλλεργίες

Οι αλλεργίες και τα ξηρά μάτια είναι σχεδόν συνώνυμα και το γεγονός ότι η επικράτηση της ξηροφθαλμίας αντανακλά την εμφάνιση των ενοχλητικών εποχιακών αλλεργιογόνων το αποδεικνύει. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι η

Ξηροφθαλμία ήταν πιο κοινή την άνοιξη και ειδικά τον Απρίλιο, δηλαδή την ίδια περίοδο που οι μετρήσεις για γύρη στο περιβάλλον ήταν υψηλότερες. Στη συγκεκριμένη μελέτη διαφάνηκε επίσης ότι η ξηροφθαλμία κορυφώθηκε και το χειμώνα, αλλά οι συγγραφείς της μελέτης αυτής υποθέτουν ότι αυτό το γεγονός είχε περισσότερη σχέση με την εσωτερική θέρμανση.

Δυστυχώς, πολλά φάρμακα αλλεργίας προκαλούν επίσης ξηροφθαλμία, οπότε αν είστε επιρρεπείς σε αυτή τη δυσφορία, ίσως χρειαστεί να βρείτε άλλους τρόπους για να προστατευθείτε. Δοκιμάστε να φοράτε ειδικά γυαλιά αν ασχολείστε με την κηπουρική ή αν κάνετε εργασίες στην αυλή ή τον κήπο σας και, εάν είστε πολλές ώρες μέσα στο σπίτι σας, χρησιμοποιήστε ένα φίλτρο αέρα.

Πηγή: naftemporiki.gr