

SUHO OKO

Suho oko je pogosta težava sodobnega človeka, ki se pojavlja pri napetosti in utrujenosti oči, kot motnja trganja ali izhlapevanja solznega filma. Solzni filter ščiti in vlaži oko, varuje pred infekcijo, izpira tujke, prehranjuje roženico in vzdržuje gladko optično površino. Ostrina vida pada pri suhem očesu dvakrat hitreje kot pri normalnem. Solzni film je tanek tekoči sloj, ki je stalno prisoten na površini očesa, ki jo vlaži in ščiti. Sestavljajo ga trije sloji:

- zunanji lipidni sloj, ki preprečuje izhlapevanje solz, proizvajajo ga Meibomove žleze,
- srednji vodni sloj, v katerem se raztaplja večina komponent solznega filma, tudi kisik, ki oskrbuje roženico,
- notranji mukozni sloj, ki pomaga razporediti solze in stabilizira solzni film.

Pogostost težav se s starostjo povečuje.

Simptomi in znaki suhega očesa:

- skeleč, pekoč ali praskajoč občutek v očeh,
- občutek tujka,
- žilav izloček,
- utrujenost oči že po krajšem branju,
- občutljivost na svetlobo,
- težko prenašanje kontaktnih leč in
- moten vid, ki se poslabša na koncu dneva (pri gledanju TV) ali ob dolgotrajnejšem opravlilu na bližino, ki zahteva vidno zbranost (dolgotrajno delo za računalnikom, nočna vožnja avtomobila).

Vzroki za nastanek suhega očesa:

- slaba kvaliteta solz,
- zmanjšana tvorba solz,
- slabo delovanje vek,
- nekatera zdravila: antihipertenzivi, antihistaminiki, spazmolitiki, triciklični antidepresivi, diuretiki, beta-blokatorji, uspavala, kontracepcijske tablete, postmenopavzalna nadomestna hormonska terapija,
- drugi vzroki (sonce, veter, visoka nadmorska višina, suha klima, pihanje vročega in suhega zraka (na letalu).

Najpogostejše bolezni, ki lahko povzročajo suhe oči, so:

- revmatoidni artritis
- sistemski lupus eritematozus
- skleroderma
- Sjorgenov sindrom

Zdravljenje suhega očesa

Sindroma suhega očesa ne moremo ozdraviti, imamo pa veliko možnosti za lajšanje težav in preprečitev hudih okvar na očeh. Namen zdravljenja je vzpostaviti čim bolj normalno stanje solznega filma, to je zmanjšati suhost očesne površine in omogočiti normalno obnavljanje očesne površine, da prizadeti nima težav in dobro vidi. Učinkovito zdravljenje se začne z

prepoznavo vzrokov in rizičnih dejavnikov, ki povzročijo simptome bolezni. Cilj ravnanja je vzdrževati oko vlažno.

Pripravki so lahko: multidozne plastenke (stekleničke) s konzervansom in enoodmerni vsebniki brez njega za preobčutljive bolnike. Konzervans varuje pred namnožitvijo bakterij v pripravku, s čimer se le-temu podaljša uporabnost. Povzroča pa tudi okvare celic na površini, zato so umetne solze brez konzervansov primerne za vse uporabnike. Klasični konzervans benzalkonijev klorid je pogosto prisoten pri različnih očesnih kapljicah. Učinki konzervansa se kopičijo, zato očesnih kapljic s konzervansom naj ne bi uporabljali več kot štirikrat na dan, ker se lahko razvije medikamentozni konjunktivitis in se okvare na površini očesa stopnjujejo. Najboljše so seveda umetne solze v enoodmernih vsebnikih, ker so pripravljene za enkratno uporabo in vsebujejo le snovi, ki jih prizadeto oko potrebuje.

Principi zdravljenja suhega očesa so:

1. **Urediti probleme vek:** pri vnetih vekah (blefaritisu ali meibomitisu) svetujemo redno in nežno čiščenje robov vek z blagim otroškim šamponom oziroma suho gretje vek, odvisno od tipa vnetja. Pri hujših oblikah je potrebno zdravljenje z antibiotiki v obliki očesnih kapljic in mazila ali v tabletah (doksiciklin), ker bakterije zavrejo obnavljanje čašastih celic veznice in nastajanje mucina.
2. **Dodajati solze:** blažje oblike suhih oči zdravimo z nadomestki solz, ki jih je na trgu veliko in so v prosti prodaji. Kapljice se uporabljajo tako pogosto, kot je treba, da se omilijo težave, lahko tudi večkrat na uro. Če jih uporabljamo zelo pogosto, svetujemo kapljice brez konzervansa, da se izognemo toksičnim in alergijskim učinkom, ki jih konzervans lahko povzroči. Na voljo so tudi geli, ki imajo večjo viskoznost in se zato dalj časa zadržujejo na očesni površini. Lahko pa začasno motijo vid, zato se priporočajo predvsem pred spanjem. Večina umetnih solz deluje kot lubrikanti. Nekaterim dodajo snovi, ki primanjkujejo v solzah, npr. lipide ali snovi za zaščito pred osmotskim stresom (npr. glicerol, karnitin, eritritol), ki se deloma vsrkajo v celice in tako urejajo osmotsko ravnotežje v celicah napram solzam), ali vitamine in snovi za pospeševanje celjenja (dekspantenol ali vitamin A).
3. **Zadrževanje solz:** solze lahko dalj časa ohranimo na očesu z zaporo solznih izvodil v nos, nahajajo se v notranjem očesnem kotu na vekah. To naredimo z vsaditvijo čepkov iz silikona ali drugih materialov, ki jih po potrebi lahko odstranimo.
4. **Drugo:** za hude oblike suhih oči, ki jih srečamo pri revmatikih ali v sklopu drugih bolezni, uporabljamo bolj agresivna zdravljenja, v kapljicah proti vnetju, npr. kortikosteroide ali ciklosporin, avtologni serum in sistemsko imunosupresiv. Na voljo so tudi posebne kontaktne leče in očala za zaščito oči pred izsušitvijo ter kirurški posegi, kot je kritje površine z amnijsko membrano ali tarzorafija.

Suho oko zdravimo glede na stopnjo izraženosti prizadetosti po 4 stopnjah:

1. Bolnikom s prizadetostjo robov vek vedno najprej pozdravimo veke. Za lajšanje blažjih oblik suhega očesa svetujemo uporabo umetnih solz ob težavah, hkrati pa tudi izogibanje dejavnikom, ki poslabšajo suho oko, in zdravljenje morebitnega sistemskega obolenja (revmatično, ščitnično obolenje ...).
2. Za malo težje oblike svetujemo isto, le da je pri pogostem kapanju umetnih solz treba uporabljati kapljice brez konzervansov.

3. Hujše oblike (3. in 4. stopnja) zdravijo očesni zdravniki. Pri prisotnem vnetju na očeh občasno dodamo protivnetne kapljice (blage kortikosteroide, ciklosporin), vstavimo čepke v solzna izvodila, predpišemo kapljice mukolitika (acetil cistein). Pri zelo hudih oblikah uporabimo posebne kontaktne leče, posebna očala ali razne kirurške pristope in sistemsko imunosupresivna zdravila.

Katere umetne solze uporabiti?

Če suhega očesa ne zdravimo, se lahko blažje težave prelevijo v kronično in napredujoče obolenje, ko trajno spremenjeni solzni film povzroči kronično draženje na površini očesa in s tem izzove vnetno reakcijo. Začaran krog težav, ki jih vse težje obvladamo, lahko pripelje do trajnih okvar na površini očesa.

Na slovenskem tržišču je veliko različnih vrst umetnih solz, ki se razlikujejo po sestavi glede vsebnosti elektrolitov, osmolarnosti, viskoznosti, konzervansih in posebnih dodatkih. Mnogi oftalmologi svetujejo čim bolj naravne pripravke, npr. iz hialuronske kisline, ki je lubrikant in je prisotna tudi v očeh.

Noben pripravek ni idealen za vse oblike težav ali vse bolnike, zato svetujemo različne pripravke, uporabnik jih preizkusi in sam izbere ustrezne.

Pripravila: Neda Kovač, mag. farm.