

Синдром сухого глаза – правильно ли мы его лечим?

Автор: О.С. Аверьянова, офтальмолог, кандидат медицинских наук,
директор медицинского центра АИЛАЗ, руководитель научно-методического
центра рефракционной терапии



Синдром сухого глаза проявляется в тех случаях, когда не вырабатывается достаточное количество слезы для того, чтобы увлажнить глаз. Симптомами этого заболевания являются: боль, зуд, покраснение, слезотечение на ветру, иногда периодическая размытость зрения.

Прочитайте информацию, приведенную ниже, чтобы лучше ознакомиться с проявлением синдрома сухого глаза, его лечением и профилактикой.

В конце статьи Вы найдёте анкету для самодиагностики синдрома сухого глаза.

Слёзы – это смесь воды для увлажнения; жира для смазки (любриканта), и слизи – для равномерного распределения слезы на поверхности глаза; в слезе есть антитела и специальные протеины для противостояния инфекции. Эти компоненты выделяются специальными железами, расположенными в слизистой оболочке глаза.

Любой сбой в работе данной системы может привести к развитию синдрома сухого глаза.

Когда слезы не увлажняют глаза должным образом, человек может испытывать следующие симптомы:

- Боль
- Лёгкую чувствительность
- Ощущение песка в глазах
- Ощущение инородного тела в глазу
- Зуд
- Покраснение
- Размытое видение

Иногда у человека с синдромом сухого глаза может быть и слезотечение, что может сбить с толку. Это случается, когда глаз перестаёт получать достаточное количество смазки из желез. Глаз посылает сигнал к нервной системе о нехватке смазки. В ответ на его сигнал, глаз наполняется слезами для компенсации сухости. Как бы там ни было, эти слёзы состоят большей степенью из воды и не имеют свойств смазывать глаза или богатого состава нормальных слёз. Они смывают «мусор» - пылинки с глаза, но не покроют поверхность глаза равномерно защитной плёнкой.

Что есть причиной сухого глаза?

Синдром сухого глаза возникает, когда слёзная железа не вырабатывает достаточное количество слезы, из-за чего и появляется ощущение зуда, покалывания и раздражения. Этот синдром более распространён среди старшей возрастной категории, особенно у женщин в период менопаузы, а также у людей, страдающих артритом.

Синдром сухого глаза возникает и из-за нарушения структуры слёзной плёнки и нарушения её стабильности. Эта причина чаще встречается у молодых людей и может быть связана с многообразными внешними факторами.

Это может случиться из-за работы кондиционера, обогревателя или из-за других условий окружающей среды

Ношение контактных линз, а также курение, увеличивает риск возникновения данного синдрома. Сухой глаз может также быть вызванным определёнными препаратами, такими как антиглаукоматозные капли, диуретики, антигистаминные, противоотечные, противозачаточные, антидепрессанты.

Проблемы с веками, которые не позволяют глазам должным образом закрываться и нарушают процесс зажмуривания, тоже могут быть причиной сухого глаза.

Самопомощь

Чтобы помочь облегчить симптомы сухого глаза, Вы можете попробовать воспользоваться данными советами:

- Увлажнитель воздуха повышает влажность воздуха в помещении. С более влажным воздухом Ваши слезы будут медленнее испаряться, а Ваши глаза будут медленнее пересыхать. Стоит не забывать, что зимние обогреватели и кондиционеры летом понижают уровень влажности в воздухе.

- Чрезмерное движение воздуха высушивает глаз. Постарайтесь избежать этого, уменьшив работу вентиляторов и кондиционеров. На улице используйте солнцезащитные очки, которые также предотвратят глаз от излишнего высыхания.
- Тёплые влажные компрессы и умывание век детским шампунем («без слёз») помогут обеспечить более плотный и стабильный липидный слой слезы (жировую плёнку). Тепло нагревает жировой секрет, содержащийся в железах, что даёт ему возможность легче вытекать. Массирующие круговые движения помогают выделению этого секрета из желез. Очищающее действие уменьшает количество бактерий, которые сосредоточены в продукте желез.
- Искусственные слезы, смазывающие капли для глаз и гели помогают поддерживать влагу и смазывают поверхность глаза. Обычно их используют 4 раза в день, но возможно и более частое использование по необходимости. В этом случае надо выбирать средства, не имеющие консервантов.
- Глазные мази более плотные, чем капли и гели. Благодаря их плотности эффект действия продолжительнее. Если использовать мази достаточно часто в течение дня, Ваше зрение может стать размытым из-за их плотности. Поэтому чаще всего их используют, чтобы смазать глаза на ночь перед сном.
- Если Вы заметили, что Ваши глаза пересыхают во время чтения либо просмотра телевизора, сделайте паузу и несколько интенсивных зажмуриваний. Это поможет глазам отдохнуть и восстановить баланс влаги.

Как лечить сухой глаз?

Даже если синдром сухого глаза полностью не излечим из-за причин общего характера, то существует несколько способов, которые помогут в его лечении. Вы должны обговорить виды и методы лечения с врачом офтальмологом. Лечение может включать в себя:

- **Искусственные капли слезы и мази.** Использование искусственной слезы – это первоначальный метод лечения сухого глаза. Не все капли подходят для каждого, поэтому Вам придётся поэкспериментировать, чтобы найти подходящие именно для Вас капли. Если же у Вас хронический синдром сухого глаза, важно использовать капли даже в то время, когда Ваши глаза хорошо себя чувствуют. Если Ваши глаза пересыхают во время сна, Вы можете использовать более плотную смазку, например мази для глаз на ночь.
- **Временное пломбирование слёзного канала.** Иногда необходимо закрыть слезной канал, по которому слёзы вытекают из глаза. Это может быть сделано временной пломбой. Её устанавливают в слёзном канале нижнего века. Эта процедура проста и безболезненна. Многие пациенты отмечают их удобство и уменьшение необходимости использования капель для глаз.

• **Рестасис.** В данный момент это единственные глазные капли, которые помогают глазам увеличить их собственную выработку слезы.

• **Другие лекарства.** В некоторых случаях врач выписывает лечение стероидными каплями, если во время осмотра он обнаружит выраженные явления воспаления глаза, связанного с синдромом сухого глаза.

Такое лечение назначается на короткий срок и только под наблюдением врача!

Для того, чтобы оценить степень проявлений синдрома сухого глаза у Вас, воспользуйтесь международной таблицей, которая приведена ниже.

Ocular Surface Disease Index[®] (OSDI[®])

– международная система оценки состояния поверхности глаза по жалобам пациента.

Ответьте на те вопросы таблицы, которые Вам понятны и/или имеют отношение к Вашей болезни:

| Сталкивались ли вы со следующими симптомами на протяжении последней недели | Всё время | Довольно часто | 50 на 50 | Иногда | Никогда |
|---|-----------|----------------|----------|--------|---------|
| 1. Повышенная чувствительность к свету | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Чувство запорошенности в глазу | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Болезненность или воспалённые глаза | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Помутнение зрения | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Плохое зрение | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

Промежуточный итог ответов с 1 по 5 (**A**). Количество ответов ().

| Сталкивались ли вы со следующими проблемами на протяжении последней недели | Всё время | Довольно часто | 50 на 50 | Иногда | Никогда |
|---|-----------|----------------|----------|--------|---------|
| 6. Чтение? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Ночное вождение? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Работа за компьютером | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Просмотр телевизора | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

Промежуточный итог ответов с 6 по 9 (**B**). Количество ответов ().

| Сталкивались ли вы с чувством дискомфорта в следующих ситуациях на протяжении последней недели | Всё время | Довольно часто | 50 на 50 | Иногда | Никогда |
|---|-----------|----------------|----------|--------|---------|
| 10. Ветреная погода | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. Места с пониженной влажностью воздуха (очень сухой) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. Места с кондиционированным воздухом | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

Промежуточный итог ответов с 10 по 12 (C). Количество ответов ().

Суммируйте итоги А, В и С для получения D (D)

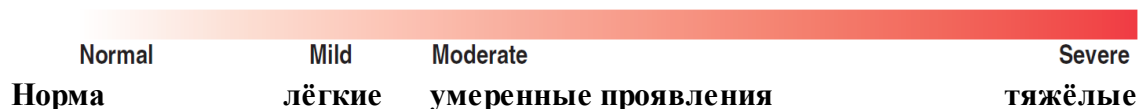
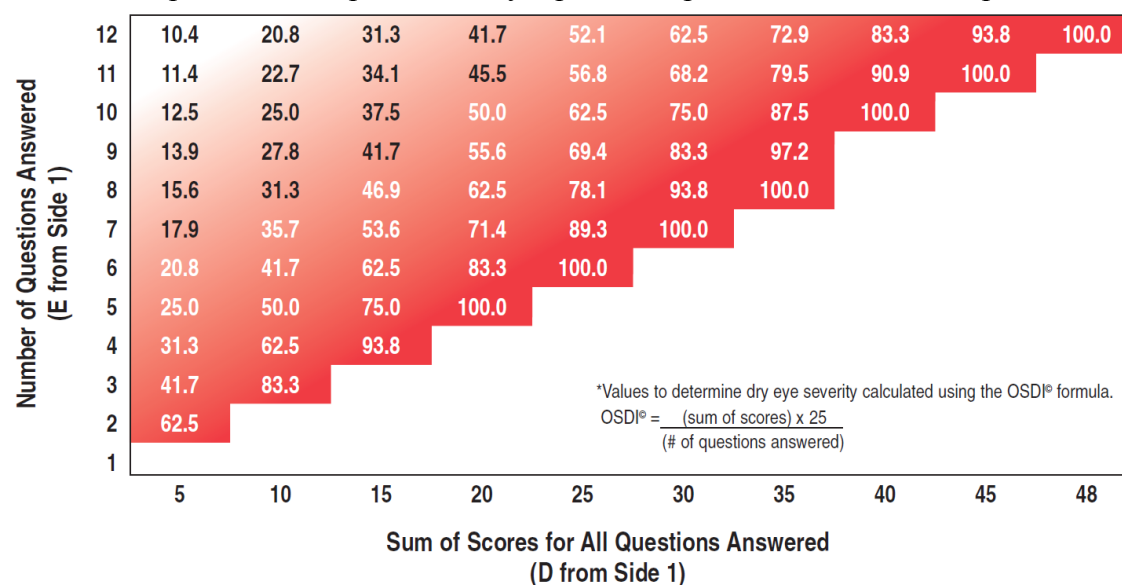
Суммируйте количество отвеченных вопросов (E)

Оценка стадии синдрома сухого глаза.

В вертикальной оси отметьте количество данных ответов. В горизонтальной оси отметьте суммарный бал ответов.

В месте соединения прямых Вы получите бал оценки состояния Ваших глаз.

Сравните соответствующий оттенок красного с контрольной полосой ниже, чтобы определить, какой степени тяжести синдрома сухого глаза соответствуют Ваши жалобы: норма, лёгкие проявления, умеренные проявления, тяжёлые проявления.



Рекомендации профессионала по уходу за глазами

При лёгких проявлениях синдрома сухого глаза Вы можете придерживаться советов самопомощи и применить увлажняющие капли, не прибегая к помощи врача.

При средней и тяжёлой формах обратитесь к врачу за консультацией – возможно, Вам понадобятся дополнительные медикаменты и пломбирование слёзных точек.

Медицинский центр [АИЛАЗ](#) занимается проблемой сухого глаза на протяжении многих лет. В нашем арсенале есть все современные методы лечения, включая зондирование слёзных желез и пломбирование слёзных каналов. Наши специалисты помогут подобрать Вам индивидуальное лечение. Мы будем рады Вам помочь. Если у вас есть вопросы, задайте их [специалистам на нашем сайте](#). Также прочтите другие [статьи для пациентов](#) в интернет-журнале «Мир Офтальмологии».