



NANOS

Patient Brochure

Tájékoztató a száraz szemről

Copyright © 2015. North American Neuro-Ophthalmology Society. All rights reserved. These brochures are produced and made available "as is" without warranty and for informational and educational purposes only and do not constitute, and should not be used as a substitute for, medical advice, diagnosis, or treatment. Patients and other members of the general public should always seek the advice of a physician or other qualified healthcare professional regarding personal health or medical conditions.

Tájékoztató a száraz szemről

Kezelőorvosa önnél száraz szemet állapított meg. A könny víznek és olyan anyagoknak a speciális keveréke, amely nedvesen tartja és védi a szemfelszínt. A könny a megfelelő minőségű képért, az éles látásért is felelős. A nem megfelelő minőségű vagy mennyiségű könnyel rendelkező betegeknek orvosi szempontból "száraz szeme" van, azonban vannak páciensek, akik nem érzik a szemüket "száraznak." A "száraz szem" egyéb jellemző tünetei a viszketés, égő, kaparó érzés, a szem vörössége, olyan érzés, mintha homok ment volna a szembe, illetve akár a látás átmeneti elhomályosodása. Számos készítmény, kezelés és beavatkozás enyhítheti a száraz szem kellemetlen tüneteit, amelyek közül kezelőorvosa segíthet kiválasztani a legmegfelelőbbet.

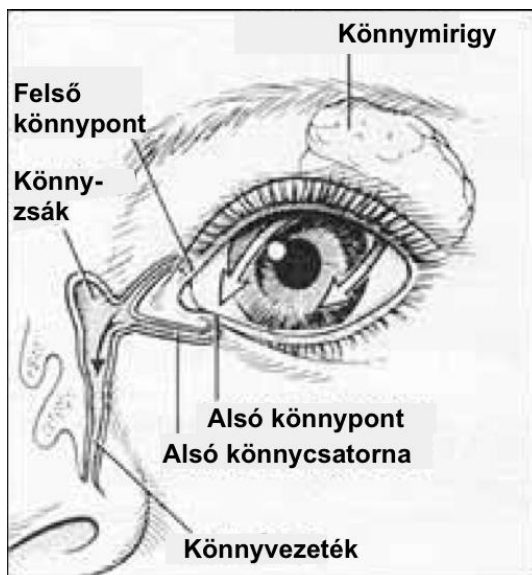
A könny nem csak sós víz, hanem egy három rétegű komplex szendvics rendszer. A legmélyebb rétege a mucin réteg, fölötte a középső, vizes réteg helyezkedik el, amelynek a felszínén a lipid réteg úszik. A szem megfelelő nedvesítéséhez és védelméhez mindhárom réteg megfelelő működése szükséges.

A könnyfilm mucin rétege

A mucin réteg egy nyálkaréteg, mely a sós vizet a szemfelszínhez köti. A mucin stabilizálja a könnyfilmet, valamint távol tartja a baktériumokat és egyéb szemcséket a szemfelszíntől.

A könnyfilm vizes rétege

A vizes réteget képző sós oldat só és víz mellett sok más alkotóelemmel is rendelkezik. Tartalmaz olyan fehérjéket, amelyek segítenek megelőzni a fertőzéseket (immunoglobulinok) és lizozim enzimeket, amelyek lebontják a baktériumok sejtfalát, és ezáltal segítenek a fertőzések megelőzésében.



Az ábrán a bal szem, a könnymirigy, a könnypontok és a könnyzsák egymáshoz viszonyított helyzete látható. A könnyfilm vizes fázisát a könnymirigy termeli, amely a szemüregben helyezkedik el a szem fölött, a felső szemhéj mögött. A könnymirigy pislogás hatására friss könnyet juttat a szemfelszínre. A könny a könnyutakon vezetődik el. A könnyutak az alsó és a felső szemhéjon is a könnypontokkal indulnak, a könnyet tovább vezetik a könnyzsákba, amelyet a belső szemzug és az orr oldala fog közre. Végül a könnyvezeték a könnyet az orrba továbbítja. Sírásakor ezért folyhat az orrunk.

A könnyfilm lipid rétege

A könnyfilm felszínén elhelyezkedő lipid réteget zsírok és olajok alkotják. A lipidek gátolják a könny párolgását, és segítik a könnyfilmet az egész szemfelszínre való eloszlását. A lipidek a mucinhoz hasonlóan stabilizálják a könnyet a szemfelszínen. A könnyfilm

felszíne, az egészséges lipid réteg megelőzi a szemhéjak okozta pislogáskor jelentkező irritációt. A lipid réteg megfelelő működése esetén a könnyfilm sima, folytonos, védi a szemfelszínt és segíti az éles látást.

A pislogás és a könnyfilm

A szemhéjak úgy működnek, mint az autó ablaktörlői: egyenletesen szétterítik a könnyfilmet a szemfelszínen. A szemhéjak rendellenességei gátolhatják a könnyfilm megfelelő működését. Ilyen állapot a szemhéjak elégtelen záródása illetve a szemhéjak hegesedése.

A száraz szem tünetei

A száraz szem változatos tüneteket okozhat, amelyek függenek attól, hogy a könnyfilm mely rétege (rétegei) érintett(ek). Sok beteg a szem szárazságáról panaszodik, de vannak, akiknél ez nem jelentkezik. A száraz szem okozhat viszkető, égő, kaparó érzést vagy olyat, mintha lenne valami a szemükben (idegentest érzés). További tünet lehet még a látás elhomályosodása, sőt a kettős látás is.

Hogyan okozhat a száraz szem homályos vagy kettős látást? A könny, mint egy kiegyenlítő lencse fontos szerepet játszik az éles látásban. Az instabil vagy egyenetlen könnyfilm gátolhatja a fókusztávolságot. Száraz szemű betegeknél gyakori, hogy az olvasás megkezdésekor még élesen látnak, azonban 10-20 perc múlva a betűk összemosódnak.

Miért szárazak a szemeim?

A könnyfilm összetett rendszer, számos probléma vezethet egyensúlyi megbomlásához. Lássunk néhány példát!

Környezeti okok

A száraz szem betegség gyakrabban fordul elő száraz éghajlaton élők között. Az alacsony páratartalom a könny gyors párolgását okozza. A por, a szilárd szennyeződések és légszennyezés tovább súlyosbítják a száraz szemes panaszokat.

Hormonális okok

A változó korban lévő nők (menopauza) könnytermelése csökken, az áldott állapotban lévő nők könnytermelése fokozódik. A menopauza miatt ösztrogén pótlásban részesülő nők könnytermelése csökken. Az ösztrogénpótlás könnytermelésre gyakorolt hatása nem teljesen tisztázott hatásmechanizmusú.

Gyógyszerek

Néhány gyógyszer szedése száraz szemes panaszokhoz vezethet vagy azokat fokozhatja. A hormonpótló készítmények mellett többek közt az allergia ellenes antihisztaminok, a vérnyomáscsökkentő béta-blokkolók és néhány antidepresszáns okozhat ilyen panaszokat. Igen fontos, hogy mindig konzultáljon kezelőorvosával, mielőtt valamelyik gyógyszerét elhagyná, még akkor is, ha úgy érzi, hogy az adott gyógyszer áll száraz szemes panaszai hátterében.

A szemhéjak és a pislogás

Azon betegeknél, akik szemhéjzárása elégtelen, tehát szemüket nem csukják be teljesen pislogáskor (pl. a Graves-Basedow kór pajzsmirigybetegséggel rendelkező betegek), vagy pislogásuk rendszertelen és ritka (pl. Parkinson-kórban) a száraz szemes panaszok gyakrabban jelentkeznek. A számítógépes munka szintén előhozhatja a száraz szemes panaszokat, hiszen olvasáskor vagy erősen koncentrálnak ritkábban pislogunk.

A száraz szem kezelése

Bár sok kezelési lehetőség áll rendelkezésünkre a száraz szem kezelésében, de a megfelelő módszert akkor találhatjuk meg, ha tudjuk, hogy a könnyfilm melyik rétege károsodott. A páciensek zömének már a megfelelő műkönyv használata a panaszok enyhüléséhez, megszűnéséhez vezethet, másoknak műtéti megoldásokra, például a heges, megfelelő pislogást gátló szemhéj helyreállítására lehet szüksége.

Műkönyvek

Mind márkájukra, mind hatásukra való tekintettel a műkönyv típusú szemcseppek hatalmas választékban, vény nélkül kaphatók. Kezelőorvosa segítséget nyújthat a megfelelő szemcsepp kiválasztásában, de sokszor több műkönyv kipróbálása is szükséges lehet a páciens számára legmegfelelőbb készítmény megtalálásához. Vannak akik a hosszabb hatású, sűrűbb műkönyvet kedvelik, de vannak, akiket zavar e sűrűbb műkönyveknek a látást átmenetileg elhomályosító tulajdonsága. Előfordul, hogy azon pácienseknek, akiknek nagyon gyakran kell cseppenteni a műkönyvet, a kezelőorvosa tartósítószermentes műkönyvet javasol.

Műkönyv gélek

Néha szükség lehet a kifejezetten sűrű műkönyvek, a műkönyv gélek használatára. A műkönyv géleket általában éjszakára alkalmazzák. Alkalmazásuk különösen hasznos az alváskor jelentkező szemhéjzárási rendellenességgel rendelkező betegek esetén, vagy azoknál a pácienseknél, akik száraz szemes panaszai reggel a legkifejezettebbek.

Gyulladáscsökkentők

Nagyon súlyos száraz szem esetén a szemészek helyi gyulladáscsökkentő csepp használatát írhatják elő, ilyen a ciklosporin tartalmú szemcsepp. A szteroid tartalmú szemcseppek hosszú, rendszeres használata a mellékhatásaik miatt általában kerülendő.

Szemhéjtoalett és antibiotikumok

Egyre gyakrabban ismerik fel a száraz szemes panaszok hátterében a könnyfilm olajos fázisának elégtelenségével járó Meibom-mirigy diszfunkciót. A Meibom-mirigy diszfunkció leggyakoribb oka egy bőrbetegség, a rosacea (az arc kísér tágulata). A lipid réteget alkotó meibum lehet túl sűrű, csökkent vagy fokozott mennyiségű. A Meibom-mirigy diszfunkció esetén a szemészek a szemhéjak melegítését, masszázst és tisztítását (összefoglaló néven a szemhéjtoalettet) írják elő. Főleg rosacea esetén kifejezetten hatékony lehet egy szájon át alkalmazott hosszabb antibiotikus (igen gyakran doxiciklin) kúra. A doxiciklin kúrát nemcsak az antibiotikus hatás miatt alkalmazzuk, hanem azért is, mert a doxiciklin hígabbá teszi a könnyfilm olajos rétegét, ezzel stabilabbá téve a könnyet.

Könnypontdugók

Száraz szemű betegeknél hasznos lehet az alsó és akár a felső könnypont (lásd ábra) elzárása könnypontdugó segítségével. A könnypontdugó fokozza a könny mennyiségét a

szemfelszínen, ezáltal csökkentve a panaszokat. A könnypontdugót szemész helyezi be. Az elzárás lehet átmeneti vagy végleges. Amennyiben tartós könnyhiány áll a száraz szem hátterében, műtétileg is felmerül a könnypontok végleges elzárása.

Sebészi kezelés

A könnyutak visszafordíthatatlan elzárása mellett a sebészi kezelés leginkább a szemhéjak korrekciójában merül fel, abban az esetben ha a páciens szemhéjai nem záródnak rendesen, vagy hibás állásúak.

Gyakran ismételt kérdések

Száraz szemet állapítottak meg nálam, én mégis folyamatosan könnyezek. Ez nem ellentmondás?

Az erős, híg könnyezés a száraz szem gyakori tünete. Ez reflex könnyezés, mely a szemfelszín irritációja miatt következik be, amennyiben a könny három rétege közül egy vagy több nem működik megfelelően.

Műkönnyet használok, de nem segít. Valamit rosszul csinálok?

A kezelés módja a száraz szem súlyosságától függ. A műkönnyek használata elegendő lehet mérsékelt súlyos esetekben, míg kifejezetten súlyos esetben a műkönnyek használatát más terápiás eszközzel szoktuk ötvözni. Ahhoz, hogy a műkönnyek valóban hatékonyak legyenek, napi rendszerességgel, naponta többször kell alkalmaznunk őket.