

עין יבשה

הרופא שלך איבחן עין יבשה. כלומר, יש לך הפרעה בשכבת הדמעות. שכבת הדמעות הינה תערובת המורכבת ממים שומן וחומרים שתפקידם להוסיף לחות ולהגן על העין. שכבת הדמעות גם משמשת כמשטח למיקוד הראיה.

בד"כ, אנשים הסובלים מ"עין יבשה" לא חשים כלל יובש. גרד, צריבה, תחושת חול או תחושת גוף זר ואפילו תחושות של טשטוש ראייה לסירוגין יכולים להיות ביטוי לעין יבשה. ישנם מספר טיפולים, תרופות ופעולות שיכולים להקל על הסבל הנובע מעין יבשה. הרופא שלך יכול לסייע לך לקבוע איזה טיפול מתאים ביותר עבורך.

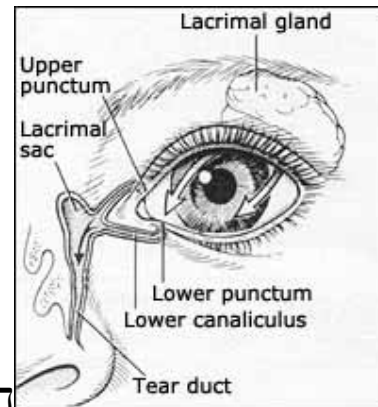
הדמעות אינן מורכבות רק ממי מלח. ניתן לחשוב על הדמעות כעל סנדוויץ' בעל שלוש שכבות. בתחתית יש שכבת חלב (מוצין), באמצע שכבת מי מלח, ולמעלה שכבה שומנית. כל שלוש השכבות צריכות לתפקד כיאות על מנת להגן על העין ולספק לה לחות. הפרעה בתפקוד כל אחת מהשכבות יכול לגרום ל"תסמונת העין היבשה". ממה מרוכבות השכבות הללו?

שכבת החלב (המוצין)

המוצין הינה שכבת ריר המחברת בין שטח פני העין לשכבת מי-המלח. שכבת המוצין מייצבת את שכבת הדמעות ומונעת מחיידקים ומלכלוך מלהידבק לעין.

השכבה המימית

שכבת מי המלח, או השכבה המימית, מכילה מים ומלחים. כמו כן יש בה חלבונים ששייכים למערכת החיסון, מסוג אימונו-גלובולינים, שתפקידם למנוע זיהומים; ויש בה ליזוזים, שהוא חלבון שתפקידו לעכל חלבונים מזיקים שמופרשים על ידי חיידקים.



התרשים מדגים את הקשר שבין עין שמאל, בלוטת הדמע, הפונקטה (פתחי הניקוז של הדמעות) ושק הדמעות. המרכיב המימי של הדמעות מופרש על ידי בלוטת הדמע. בלוטה זו ממוקמת בתוך ארובת העין, והיא נמצאת מתחת לעפעף העליון, מעל העין בצידה החיצוני. פעולת המצמוץ גורמת למשיכת דמעות טריות כלפי מטה ומריחתן עלפני שטח העין. ניקוז הדמעות מתבצע דרך שני חריצים האחד בעפעף העליון והשני בתחתון. (שם החריץ בלועזית: הפונקטה, היחיד- פונקטום, הרבים פונקטה). הפונקטה היא למעשה תחילתה של מערכת צינוריות שמתחברת לשק הדמעות, שנמצא על הדופן החיצונית של האף, ליד העין. משם, הדמעות מתנקזות לאף וזו הסיבה שבעת בכי מופרשת נזלת.

השכבה השומנית

לשכבה השומנית שני תפקידים: למנוע אידוי על שכבת הדמעות ולהקל על פיזור שכבת הדמעות. כמו שכבת המוצין, גם לשכבת השומן יש תפקיד בייצוב שכבת הדמעות. שכבה שומנית בריאה גם מסייעת במניעת חיכוך של העפעף על פני שטח העין. תפקידים אלה חשובים להבטחתה של שכבת דמעות חלקה ואחידה, להגנה על פני שטח העין, ולשימור קיומו של משטח חלק ובהיר מבחינה אופטית.

מצמוץ ושכבת הדמעות

ניתן לדמות את העפעפיים למגבים של חלון המכונית, שתפקידם פיזור אחיד של הדמעות על פני שטח העין. כל בעיה בעפעפיים עלולה להשפיע על שכבת הדמעות ולמנוע תפקוד תקין שלה. לדוגמא מצב בו אין סגירה טובה של העפעפיים כתוצאה מחולשת שריר או מהצטלקות של העפעפיים אחרי חבלה .

הביטויים של עין יבשה

הביטוי של עין יבשה תלוי בשכבה משכבת הדמעות שנפגעה. יש אנשים שיש להם תחושה שהעיניים יבשות, אבל להרבה חולים אין תחושה זו. יש המתלוננים על גרד , שפשוף , צריבה , או תחושת גוף זר בעוד שאחרים יש מתלוננים על טשטוש ראייה, או אפילו ראייה כפולה .

כיצד יכולה הפרעה בשכבת הדמעות לגרום לראייה כפולה? שכבת הדמעות מהווה מעין "עדשת מים" על הקרנית וממקדת את קרני האור הפוגעות בעין. ולכן, כל בעיה שגורמת לחוסר אחידות או אי יציבות בשכבת הדמעות יכולה לגרום להפרעה במיקוד. אחת התלונות השכיחות אצל אנשים עם תסמונת העין היבשה, בעיקר בעת קריאה, שבתחילה הראייה בהירה, אולם כעבור קריאה של 10 או 20 דקות , הראייה נעשית מטושטשת.

למה העיניים שלי יבשות?

בגלל שציפוי הדמעות הינה שכבה מורכבת, ישנן מספר גורמים אפשריים לעיניים יבשות. הנה כמה דוגמאות .

סיבות סביבתיות

באקלים יבש יש יותר נטייה לעיניים יבשות. לחות נמוכה גורמת להתאדות מהירה יותר של שכבת הדמעות משטח העין . אבק , לכלוך , וזיהום אוויר עלולים להחריף את תסמונת העין היבשה.

גורמים הורמונליים

תקופת הבלות מלווה לרוב בהפחתה בהפרשת הדמעות. הריון, לעומת זאת מלווה לרוב בהפרשה מוגברת של דמעות. שימוש בתחליפי הורמונים לגיל המעבר גם הוא עלול להיות קשור בהפרשת דמעות מופחתת. איננו מבינים די הצורך את השפעת הורמון האסטרוגן על הפרשת הדמעות.

תרופות

טיפול בתרופות מסוימות יכולות לגרום ליובש בעיניים. פרט לטיפול בתחליפי הורמונים גם אנטיהיסטמינים ותרופות נוגדות דיכאון (כמו אלטרול) עלולות לגרום לתסמונת העין היבשה. אם נראה לך שהתרופה החדשה שקבלת היא זו שגרמה לך ליובש, יש לברר עם הרופא המטפל אם ניתן להפסיק לקחת אותה.

טיפול בעיניים יבשות

ישנם טיפולים רבים אפשריים לעין יבשה. בחירת הטיפול המתאים עבורך תלויה בזיהוי איזה מרכיב משכבת הדמעות אינו תקין. עבור חולים רבים כל מה שדרוש הינו שימוש בתחליפי דמעות. אחרים זקוקים לניתוח כדי לתקן את מנח העפעפיים שהצטלקו או שאינן נסגרים כהלכה.

דמעות מלאכותיות

ניתן לקנות דמעות מלאכותיות ללא צורך במרשם רופא. ישנם סוגים רבים של תחליפי דמעות וחברות רבות המייצרות אותן. הרופא המטפל יוכל לסייע לך בבחירת הטיפות, אך לעתים קרובות על החולה להתנסות במספר סוגים של תחליפי דמעות עד שיידע מה טוב עבורו. ישנם תחליפי דמעות סמיכים יותר מאחרים. יש מטופלים המעדיפים טיפות סמיכות מכוון השפעתן נמשכת זמן רב יותר. אחרים אינם אוהבים את התחושה של טשטוש הראייה הרגעי שקשור בשימוש בתחליפי דמעות סמיכים. ישנם חולים הזקוקים לשימוש תכוף מאוד של תחליפי דמעות. לעתים ממליץ הרופא על שימוש בתחליפי דמעות ללא חומר משמר.

משחה כתחליף דמעות

לעתים יש צורך במשחה כטיפול בחולים עם יובש משמעותי או חמור יותר בעיניים. ישנם מטופלים הזקוקים לשימוש במשחה רק לפני השינה. שימוש במשחה לפני השינה חשוב במיוחד למטופלים בהם יש הפרעה בסגירה מלאה של העיניים בזמן השינה או בחולים בהם ההפרעה העיקרית היא בבקר כשקמים משינה.

נוגדי-דלקת.

רופאים לפעמים רושמים מרשם נגד של טיפות נוגדות-דלקת למקרים של עין יבשה מאוד. הדוגמא השכיחה ביותר לתרופה נוגדת דלקת לעין יבשה היא טיפות הציקלוספורין.

רטיות להשרייה ואנטיביוטיקה

לחלק מהאנשים יש הפרעה בהפרשת השומן לשכבת הדמעות. המחלה השכיחה ביותר שגורמת להפרעה בהפרשות השומנים היא מחלת האקנה-רוזצייאה. יתכנו חוסר בהפרשות השומניות, עודף שלהן או הפרשות סמיכות מדי. הטיפול המומלץ הוא על רטיות חמות ותכשירים לשפשוף גבול העפעף. לעתים, ובמיוחד במקרי אקנה-רוזצייאה, יש צורך בטיפול בכדורי אנטיביוטיקה כמו דוקסילין. תכשירי אנטיביוטיקה אלו מדללים את ההפרשות של בלוטות החלב ומסייעות בייצוב השכבה של הדמעות. הרופא עשוי להמליץ על טיפול אנטיביוטי גם אם אין לך זיהום.

ניתוח

צריך לעשות ניתוח רק במקרים של הצטלקות בעפעף, במקרים שאין סגירה מלאה של העפעפיים או בחולים שלהם מנח העפעף אינו תקין.

שאלות שמרבים לשאול

איך אני יכול לסבול מעיניים יבשות כשהעיניים שלי דומעות כל הזמן?

עודף דמעת מימית הינו ביטוי שכיח של עיניים יבשות. הדמעת נובעת מרפלקס הדמע שמתעורר בתגובה לגירוי העין במצבים בהם יש הפרעה בשלוש שכבות הדמעות. כלומר יש הרבה דמעות אך הן אינן יעילות.

אני משתמש בדמעות מלאכותיות , אבל לא נראה שהן עוזרות.

האם אני עושה משהו לא נכון?

בחירת הטיפול הנכון תלויה בחומרת המחלה. תחליפי דמעות מתאימות למקרים קלים יחסית, בעוד שבמקרים קשים יש צורך בטיפות תחליפי דמעות בתוספת טיפולים אחרים. על מנת להבטיח שימוש יעיל בתחליפי דמעות יש צורך להזליף טיפות באופן קבוע, מספר פעמים ביום כל עוד אתה ער.