

Neprijetna težava

► Maja Južnič Sotlar

Oči so zelo pomemben organ in čutilo. Sladkorni bolniki morajo nanje še posebej skrbno paziti, saj se prav na očeh zelo rade pokažejo pozne posledice oziroma zapleti sladkorne bolezni. A diabetična retinopatija ni edina nevšečnost, ki lahko doleti diabetika; med sicer nenevarne, a zato nič manj neprijetne težave spada tudi tako imenovano suho oko. Kaj je to in zakaj nastane, smo se pogovarjali z dr. Petro Schollmayer, specialistko oftalmologinjo z Očesne klinike UKC Ljubljana.

Kaj je suho oko?

Suho oko je kronična očesna bolezen, ki se kaže na različne načine. Prizadeti najpogosteje tožijo zaradi pekočih ali suhih oči, občutka tujka oziroma rezanja v očeh, rdečih, utrujenih oči, včasih tudi slabšega vida. Obolenje je lahko zelo blago in težave nastanejo le v določenih okoliščinah, na primer pri dolgotrajnem delu z računalnikom v klimatiziranih prostorih. Redkeje gre za hujšo obliko suhega očesa, ki močno prizadene kakovost življenja. Težave so izrazite in prisotne ves čas, v skrajnih primerih lahko izrazita oblika suhega očesa privede celo do slepote.

Zakaj oko postane suho?

Vzrokov za suho oko je veliko, mehanizma nastanka pa sta v grobem dva. Suho oko je lahko posledica premajhnega izločanja solz ali čezmernega izhlapevanja solz z očesne površine. Manjše izločanje solz je lahko posledica resnega obolenja, kot so avtoimunske bolezni, najpogosteje Sjogrenovega sindroma, lahko pa je posledica staranja in hormonskega stanja. Čezmerno izločanje je najpogosteje posledica kroničnega vnetja vek, redkeje je posledica hujših obolenj. Oba mehanizma pripeljeta do sprememb kakovosti solznega filma in vnetja očesne površine, ki še dodatno prizadene izločanje in izhlapevanje solz ter s tem vodi do začaranega kroga bolezni. Zato je zelo pomembno, da suho oko zgodaj prepoznamo in zdravimo.

Koga najpogosteje prizadene in zakaj?

Suho oko je zelo pogosta bolezen, prizadene pa od pet do trideset odstotkov populacije ljudi v različnih starostnih skupinah. Pogostejše je pri starejših in pri ženskah. Ne glede na starost so pomemben dejavnik tveganja bolezni vezivnega tkiva, kot je revmatoidni artritis.

Drugi pomembni vzroki so uporaba nekaterih zdravil, na primer antihistaminikov, ter refraktivne očesne operacije, ne smemo pa spregledati niti infekcije z virusom hepatitisa C.

Ali so morda sladkorni bolniki bolj občutljivi za to stanje?

Nekatere raziskave so pokazale, da je bolezen suhega očesa pogostejša pri sladkornih bolnikih, vendar trenutno ni epidemioloških študij, ki bi to pogostnost dokazale. Po nekaterih podatkih je suho oko prisotno pri več kot polovici vseh sladkornih bolnikov. Tveganje je večje pri slabo vodeni sladkorni bolezni tipa 1 in če je prisotna diabetična retinopatija.

Pri sladkornih bolnikih je prizadeto oživčenje roženice, ki je prozorno okno našega očesa. To lahko vodi do manjšega izločanja solz in slabšega obnavljanja roženične povrhnjice. Le-ta je pri su-

hem očesu bolj izpostavljena zunanjim dejavnikom kot pri zdravih prav zaradi slabšega in manj kakovostnega solznega filma. Zaradi prizadete oživčenosti roženice imajo diabetiki manj subjektivnih težav s suhim očesom, zato je bolezen suhega očesa pri sladkornih bolnikih večkrat odkrita pozneje.

Kako lahko to zdravimo?

Pri blagih oblikah suhega očesa si lahko bolnik pomaga že z nekaterimi navodili o prilagoditvi življenjskega okolja. Naslednja stopnja zdravljenja so nadomestki umetnih solz. Te tako imenovane "umetne solze" imajo kljub temu, da naj bi bile čim bolj podobne naravnim solzam, zelo različno sestavo. Pomembno se je posvetovati z zdravnikom oftalmologom, ki opravi diagnostične teste in svetuje, katere umetne solze so primerne za vašo obliko suhega očesa. Pri izrazitejših oblikah je pomembno protivnetno zdravljenje z očesnimi kapljicami in včasih tudi s sistemskim zdravljenjem, torej s tabletami.

Kaj lahko svetujete ljudem, ki imajo suho oko?

Pri zelo blagih težavah svetujemo izogibanje okolju, v katerem nastanejo simptomi suhega očesa. To so klimatizirani prostori, dolgotrajno delo za računalnikom ali bližinsko delo in uporaba različnih zdravil, ki vplivajo na suho oko. Svetujemo, da je računalniški zaslon pod nivojem oči, saj je tako očesna reža ožja, kar preprečuje izhlapevanje solz. Priporočamo, da pri dolgotrajnem bližinskem delu na vsakih 20 minut naredite kratek odmor, da se oči "spočijejo" oziroma navlažijo. O uporabi zdravil, ki vplivajo na suho oko, se posvetujte s svojim zdravnikom. Če ti ukrepi ne pomagajo, svetujemo pregled pri očesnem zdravniku.



FOTO: OČESNI ARHIV P. S.

Dr. Petra Schollmayer, specialistka oftalmologinjo z Očesne klinike UKC Ljubljana