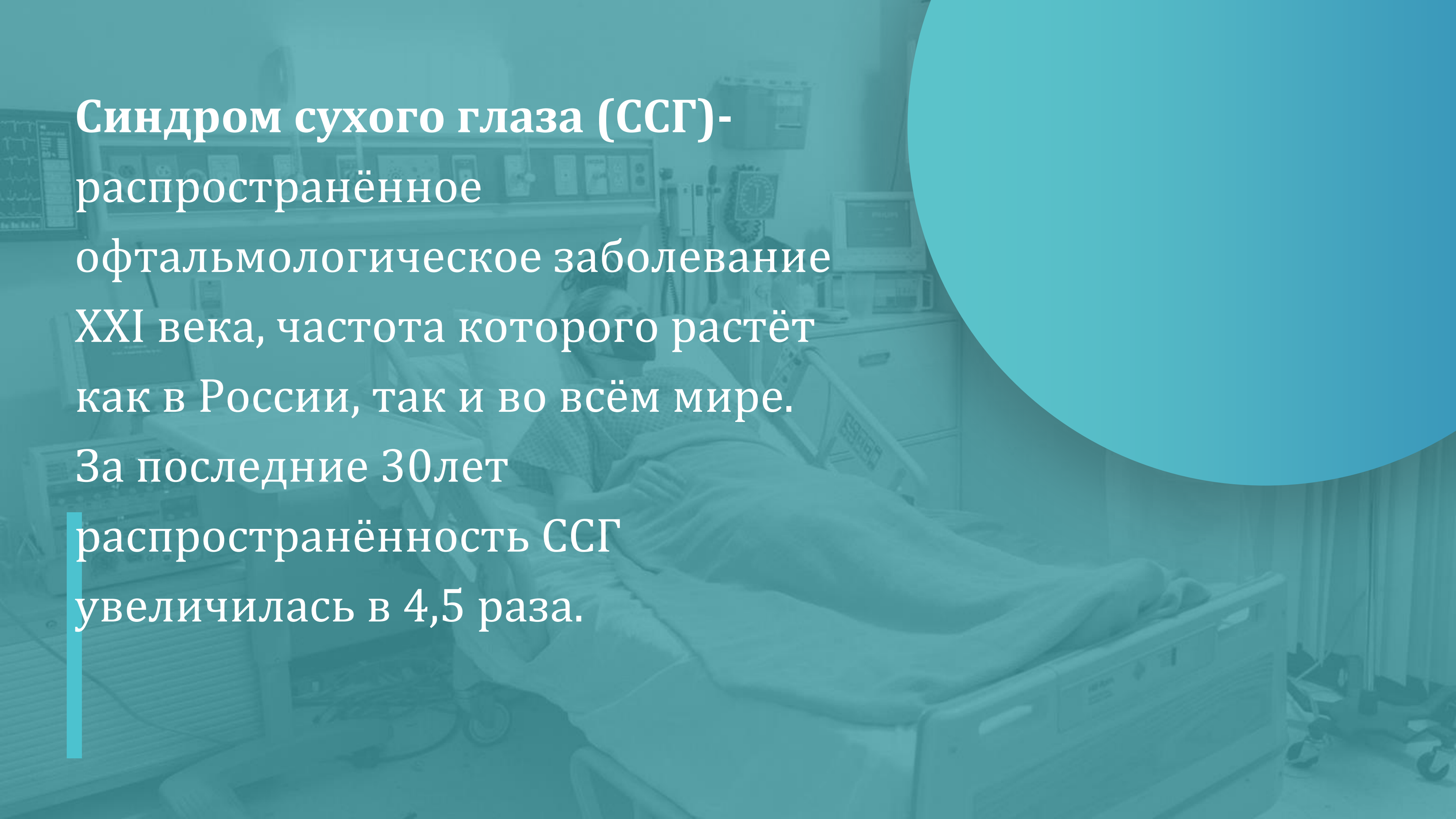


Синдром сухого глаза



Врач-Офтальмолог КДЦ АО «АК «ЖДЯ» Кривоносова О.В.

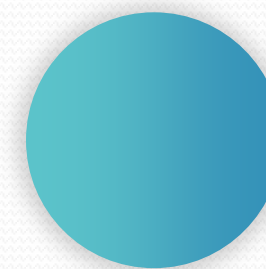
The background image shows a patient lying in a hospital bed, partially covered by a white blanket. The patient is wearing a dark face mask. In the background, there are various medical devices, including monitors and equipment on stands. The entire image has a teal overlay, and a large teal circle is on the right side.

Синдром сухого глаза (ССГ)-
распространённое
офтальмологическое заболевание
XXI века, частота которого растёт
как в России, так и во всём мире.

За последние 30 лет
распространённость ССГ
увеличилась в 4,5 раза.

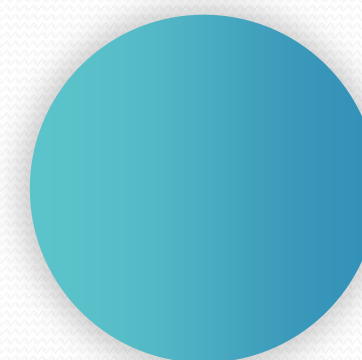
Частота синдрома сухого глаза (ССГ)
от числа первичных обращений к
офтальмологу

к 1980г



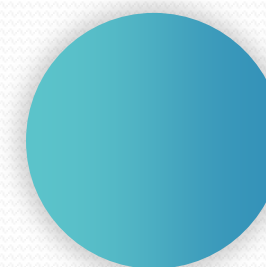
составляла 30%

к 2003г



составляла 50%

к 2024г

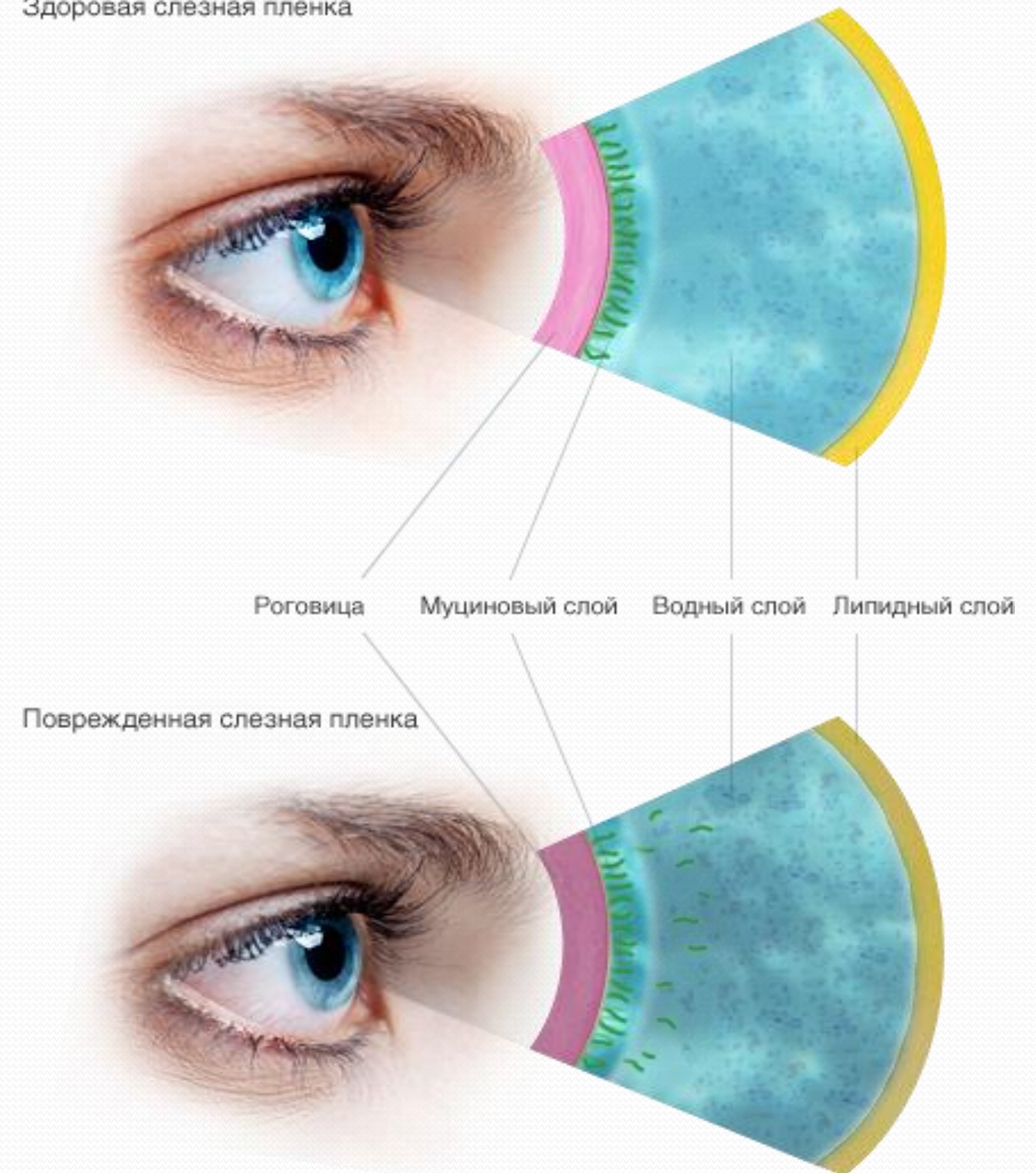


составляла 64%

Данный синдром представляет собой заболевание поверхности глазного яблока и слезной пленки, которое развивается под воздействием большого количества факторов и характеризуется дискомфортом, возможными нарушениями зрения и нестабильностью слезной пленки. Следствием данных нарушений может стать повреждение поверхности глаза.

Основой механизма возникновения синдрома является нарушение целостности слезной пленки, которая в норме полностью покрывает поверхность глаза.

Здоровая слезная пленка



Эффект сухих глаз может иметь различные проявления:

- сонливость, «хочется закрыть глаза». Пациенты отмечают, что за компьютером у них закрываются глаза не потому, что спать хочется, а сами по себе. Это защитная реакция глаза.
- сухость или слезотечение;
- ощущение инородного тела;
- чувство жжения в глазах, зуд;
- чувствительность к табачному дыму, кондиционерам (что характерно, пациенты, попадая в закрытое помещение с кондиционированным воздухом, чувствуют ухудшение состояния);
- светобоязнь;
- болезненная реакция на «обычные» капли (тот же Тауфон – индифферентный препарат, но пациенты испытывают неприятные ощущения при закапывании).



Причины, которые вызывают появление синдрома «сухого глаза»:

1. Применение лекарственных средств:

- Диуретики; антигистаминные средства;
- Снотворные; некоторые антидепрессанты; капли, предназначенные для лечения других болезней глаз;
- На основе изотретиноина для лечения прыщей
- Обезболивающие средства на основе морфина

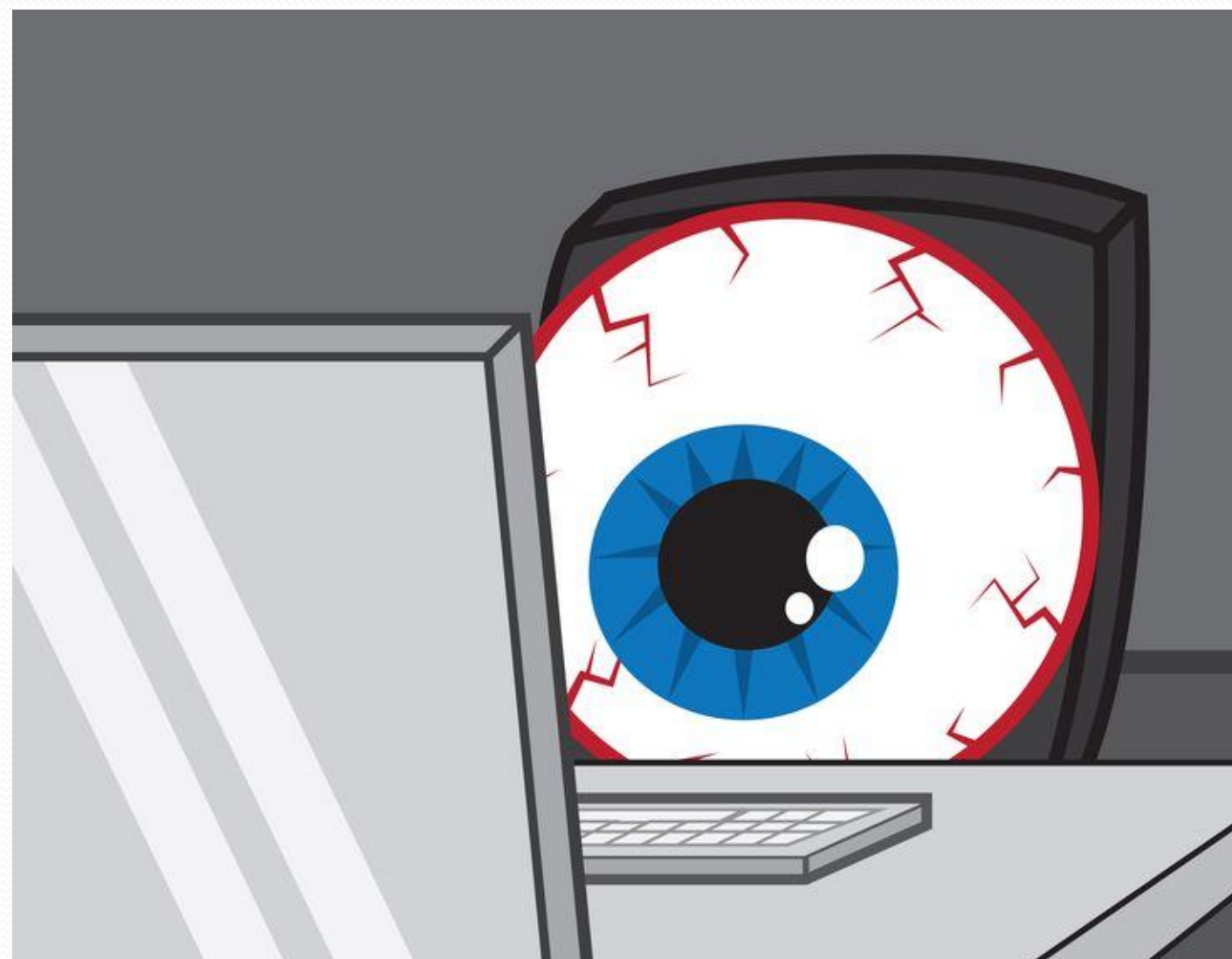
2. Уменьшение продукции слезы:

- В результате возрастных изменений глаза. После 40 лет начинается постепенное разрушение протоков слёзной железы. С возрастом железы уменьшаются в размере и производят меньше водного компонента слёзной жидкости.
- Системные заболевания организма (ревматоидный артрит, системный васкулит, заболевания соединительной ткани).
- Воспаление переднего отдела глаза (конъюнктивиты, кератиты)
- Лазерная коррекция зрения и использование контактных линз (в данном случае симптомы будут носить временный характер).
- Гормональные изменения в организме (период беременности или кормления, менопауза, приём оральных контрацептивов).

3. Повышенная испаряемость слезы (при работе за компьютером и другими устройствами мы моргаем на 80% реже. В результате естественное увлажнение глаза нарушается и в слёзной плёнке образуются разрывы. Из-за этого может появляться ощущение сухости и усталости глаз.

4. Нарушение функций век. Глаз здорового человека в норме моргает 1 раз в 12 секунд. Нарушение функции век (выворот века внутрь- **энтропион** или наружу- **эктропион**, а так же воспаление век- **блефарит**), могут спровоцировать появление сухости, что становится причиной ССГ. Неврологические состояния, которые сопровождаются двигательным нарушением век: инсульт, неврит лицевого нерва (веки полностью не смыкаются).

5. Другие факторы возникновения сухости. Воздействие неблагоприятных факторов внешней среды: солнечного излучения, ветра, сухого климата, пыли, дыма, высокой температуры, кондиционируемого воздуха.



Профилактика:

Является лучшим средством для борьбы с данным синдромом.

К профилактическим мерам относятся следующие:

- Перерывы в работе за компьютером. 5-7-минут отдыха после каждых 45 минут работы за монитором позволят снять лишнее напряжение глаз.
- Гимнастика. Несложная гимнастика, выполняемая 3-4 раза за день, поможет глазам справиться с повышенными нагрузками.
- Использование увлажнителей воздуха.
- Использование специальных средств. Применение **слезозаменителей (систейн-ультра, хило-комод, артелак-всплеск, натуральная слеза, искусственная слеза, офтолик, стиллавит и др)**, поможет справиться с сухостью и дискомфортом в глазах, связанных с ССГ, а также предупредить появление синдрома в будущем.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1



1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд

2



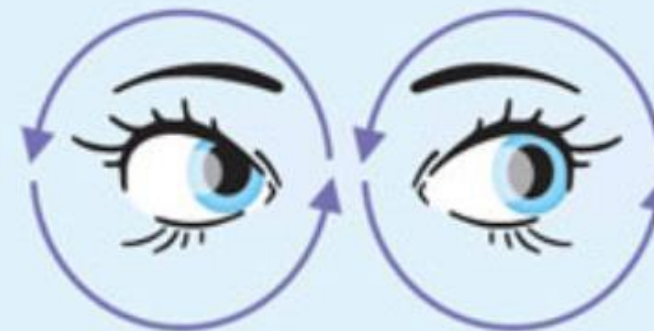
2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты

3



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз

4



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут

5



5. Закройте глаза на 5 секунд

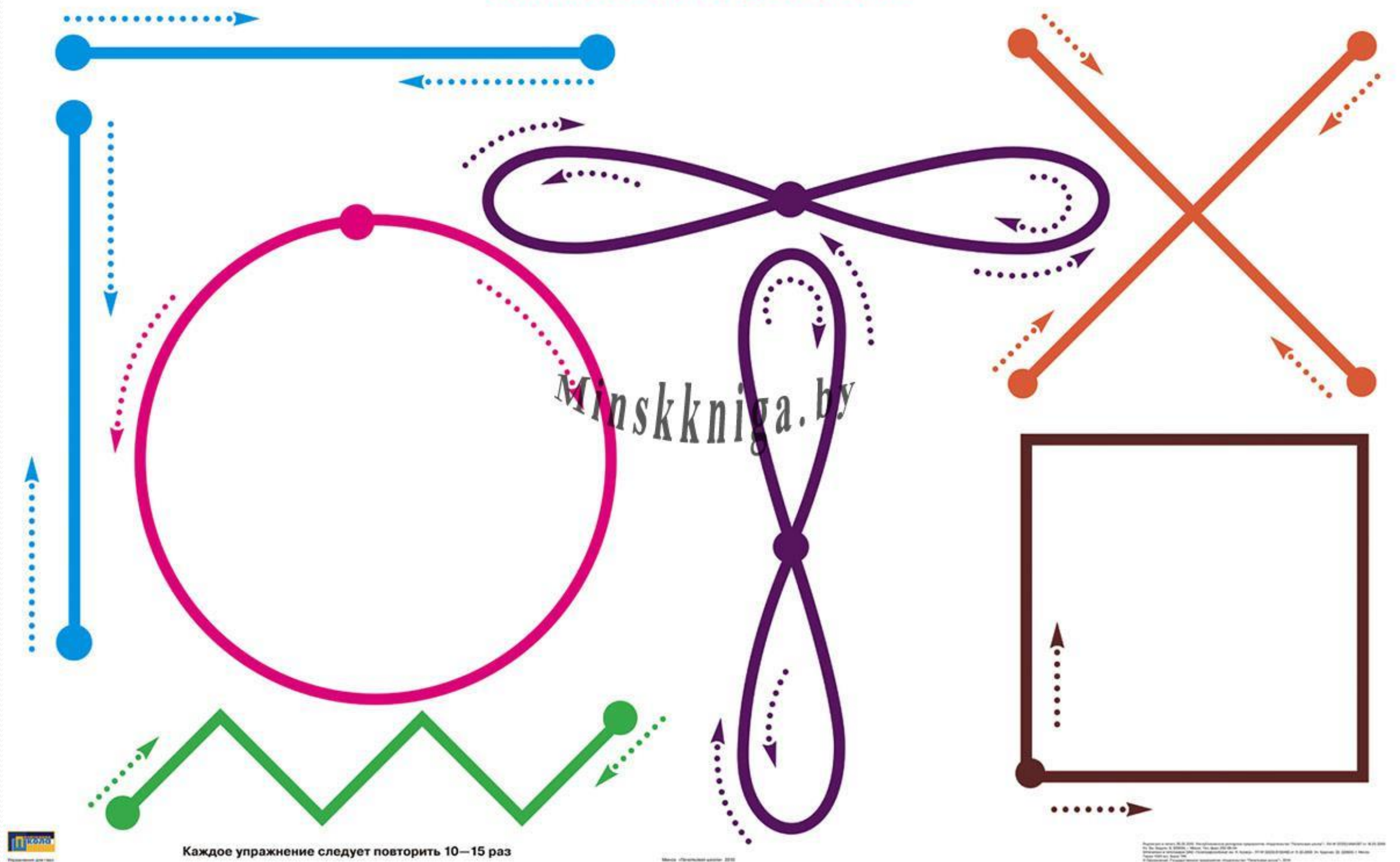
6



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям

www.CentrMag.ru

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ





Берегите себя и своих близких!

Благодарю за внимание!