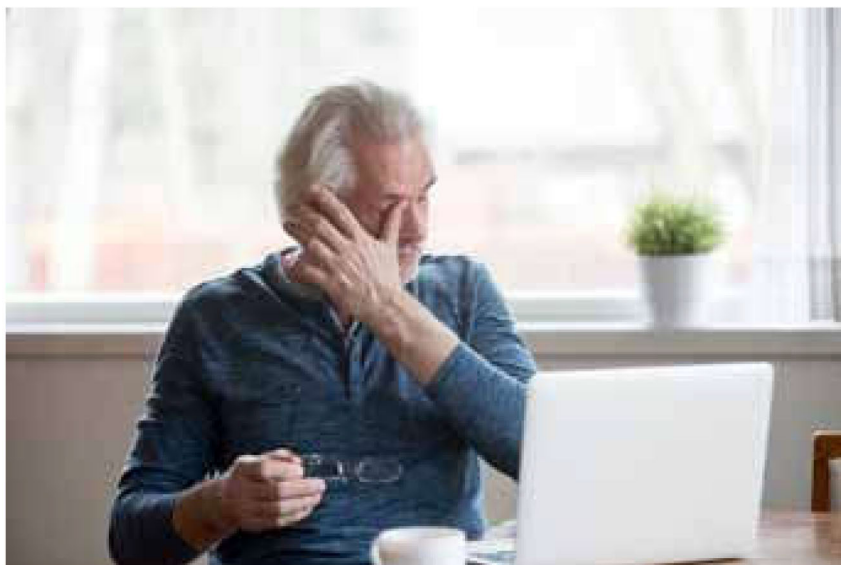


SINDROM SUHEGA OČESA

IN KAKO SI OLAJŠATI TEŽAVE



BIGSTOCK

ALI IMATE TUDI VI POGOSTO PEKOČE, RDEČE OČI, OBČASNO ZAMEGLJEN VID, SRBEŽ OČI, OBČASNO PREKOMERNO SOLZENJE, OBČUTEK PESKA ALI TUJKA V OČESU, OTEŽKOČENO BRANJE ZARADI ZAMEGLITVE SLIKE ALI PEKOČIH OČI? LAHKO, DA IMATE SUHE OČI.



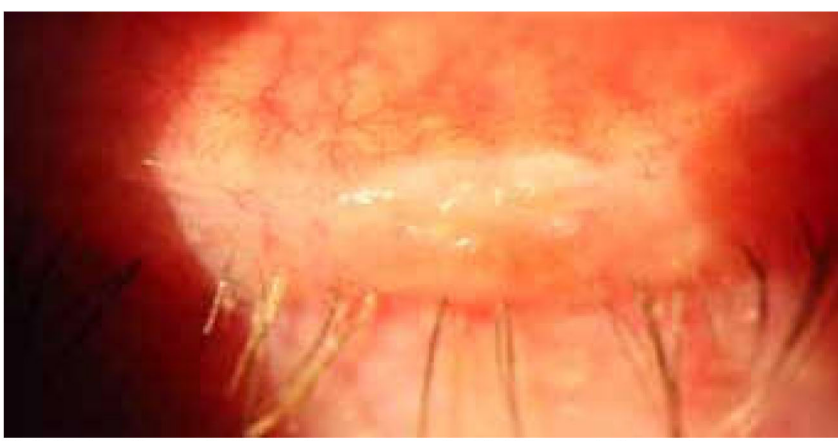
Piše: specialistka oftalmologinja kirurginja dr. Marija Ana Schwarzbart Pfeifer, Očesni kirurški center dr. Pfeifer

Suho oko je težava, s katero se srečuje vse več ljudi. Posebno po 40. letu starosti in v povezavi z različnimi očesnimi operacijami, predvsem po operaciji korekcije dioptrije z laserjem Excimer po metodi LASIK ali operaciji sive mrene, je suho oko prisotno pogosteje kot sicer, tudi pri ženskah v predmenopavznem in menopavznem obdobju ter ženskah in moških v zrelih letih z izrazitim blefaritisom (disfunkcije Meibomovih žlez ali MGD).

Terapija z umetnimi solzami brez konzervansov sicer pomaga, a je učinek solzic kratkotrajen; običajno traja od 20 minut do 2 ur. Zato je na področju suhega očesa v zadnjem letu ali dveh opaziti izjemen napredek v terapiji. Obstajajo že biomarkerji, s pomočjo katerih lahko zelo preprosto določimo, ali je suho oko posledica vnetnih reakcij ali ne, in se seveda temu ustrezno odločimo tudi glede terapije.

V očesnem kirurškem centru dr Pfeifer imamo temu namenjeno

subspecialistično oftalmološko ambulantno za suho oko, v kateri lahko svojim pacientom ponudimo terapijo z zdravili in s postopki, ki se uporabljajo v tujini, v Sloveniji pa drugod še niso dostopni. Bistvenega pomena je določiti prisotnost vnetnega parametra. S posebnim testom MMP 9 lahko ugotovimo, ali je vnetje pri suhem očesu prisotno ali ne. Test se uporablja za vsakega pacienta kot enkratni test. Okluzija punktoma se ne priporoča, če je test pozitiven, tudi odgovor na protivnetno terapijo se zlahko predvidi na osnovi rezultata testa. Test nam v nasprotju z do zdaj uporabljenimi testi, kot so: test T BUT, Schirmerjev test, test osmolarnosti, pomaga pri izbiri pravilne terapije in napove rezultat zdravljenja. Test lahko trenutno v Sloveniji opravite samo v našem kirurškem centru. Ker je suho oko pogosto (od 60 do 80 % suhega očesa po strokovni literaturi) posledica nenormalnosti v masnem delu solznega filma, za kar so odgovorne predvsem Meibomove žleze, je pogosto za rešitev težave s suhim očesom treba najprej normalizirati delovanje teh žlez.



Blefaritis, kronično vnetje, kjer se diagnoza postavi s kliničnim pregledom pod biomikroskopom

TERAPIJA SUHEGA OČESA

1. Toaleta vek

To je lahko tudi terapija, če se izvaja s pravimi čistilnimi robčki, ki vsebujejo zdravilo. Čiščenje robov vek s posebnimi robčki, ki vsebujejo olje čajevca, ki uničuje Demodex, ki so dokazani povzročitelji MGD, je izjemnega pomena. Včasih je dovolj tudi milnica, to so čistilni robčki brez izvlečkov čajevca. Kateri robčki so najprimernejši za posameznika, se določi na pregledu pod biomikroskopom.

2. Lokalna terapija s kapljicami

Ciklosporini brez konzervansov (Ikervis) so kapljice, ki se jih v oko aplicira 1-krat dnevno, lahko več mesecev. Blažijo vnetno reakcijo, ki je pri suhem očesu vedno prisotna. Topični sekretagogi v Sloveniji še niso dostopni, lahko pa si jih kupite v ZDA. Lokalne steroidne kapljice, ki se lahko uporabljajo v kombinaciji s ciklosporini, v brezkonzervansni obliki, se dobijo prav za namen zdravljenja suhega očesa tudi v Sloveniji. Različne vrste umetnih solzic, brez konzervansov, lahko pri blažji obliki močno izboljšajo stanje suhega očesa, pri zmernih in hudih oblikah pa se uporabljajo kot dodatna terapija. Zdaj so tudi v Sloveniji na voljo posebne brezkonzervansne kapljice za suho oko z dodatkom vitamina D in zaščito proti UV-žarkom in morda svetlobi z zaslona Drop defence. Te kapljice lahko

uporabljamo tudi za zaščito oči pred neželenimi žarki in pri delu z zaslonom, poleg zaščite pred neželeno svetlobo še vlažijo oči in zaradi hialuronske kisline delujejo nekoliko dlje od preostalih umetnih solzic. Posebej se priporočajo tudi pri pinkvekulah in pterigiju na očesu. Xiidra je novo zdravilo tudi v brezkonzervansni obliki, ki v Evropi še ni dostopna, deluje pa podobno kot steroidi in ciklosporoni na vnetno komponento pri suhih očeh. Lahko se uporablja v kombinaciji z drugimi kapljicami. Lacriserd so sterilne vlažilne kapljice, ki si jih damo pod spodnjo veko in ki skrbijo za celodnevno vlaženje očesa. Pri nepravilni rabi lahko povzročijo razjedo na roženici. Pri pravilni uporabi, 1-krat dnevni namestitvi pod veko, pa je primeren za zmerne in hujše oblike suhega očesa. V Sloveniji še ni dostopen.

3. Lipiflow (Thermal Pulsation System)

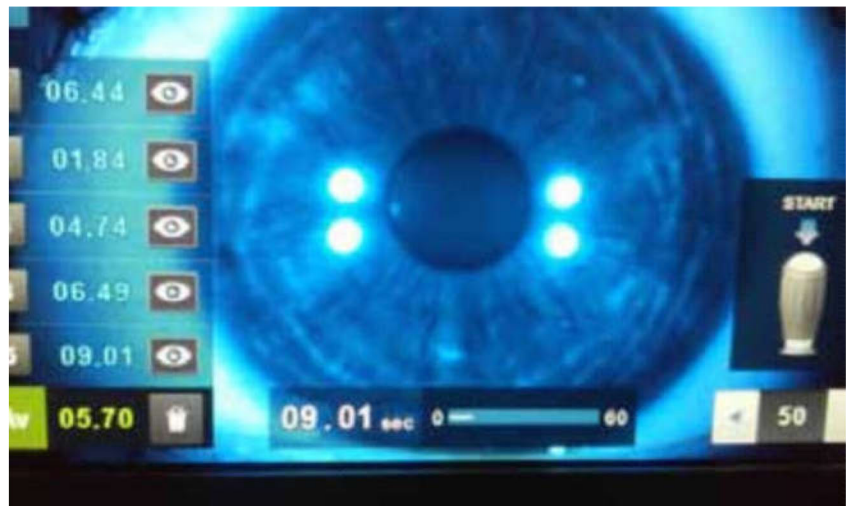
Tu gre za sistem gretja vek, ki se namesti na zgornjo na spodnjo veko, pri tem greje tudi Meibomove žleze in iz njih sprošča zgoščeno maščobo, ki se je tam nakopičila. Poleg gretja proizvaja tudi pulze pritiska na žleze, ki naj bi sproščale zastali sekret v žlezah. Po študijah naj bi po dveh tednih uporabe izboljšala stanje solznega filma kar v 76 % pacientov. Tretma traja okoli 12 minut in se ga ponavlja večkrat. Učinek pa potem traja 1–3 let.

4. Tople komprese na oči

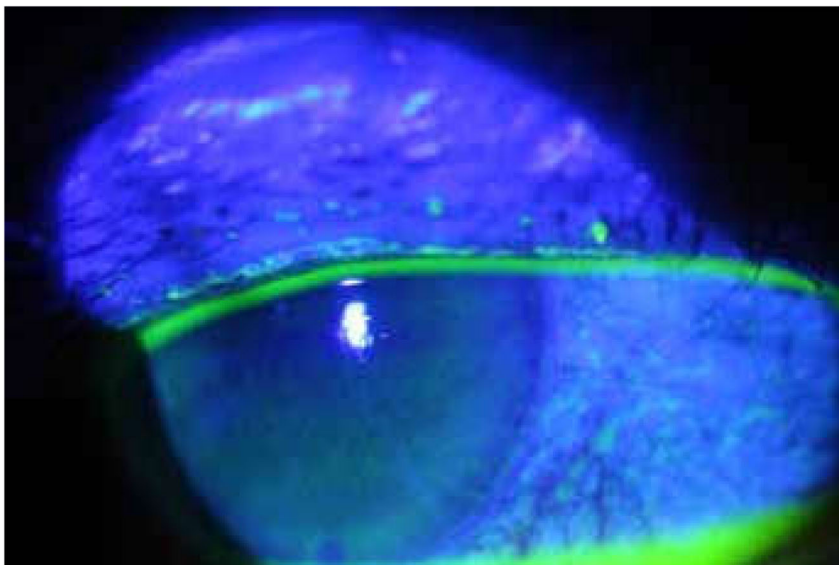
Enkrat dnevno gretje vek lahko opravimo tudi z drugimi pripomočki in večinoma povzroči olajšanje težav takoj. Obstajajo različni grelci za veke, taki, ki jih kot USB-ključek vtaknemo v računalnik in jih v obliki posebnih očal prislonimo na veke, do preproste krpe, v katero damo surov riž, zavežemo in položimo v mikrovalovno pečico za par sekund ter s tem potem grejemo veke. Take komprese tudi kupimo v lekarni že pripravljene. Gretje vek je izjemno dobrodošlo ob MGD.

5. Nazalni nevrostimulator True tear

Ta je že registriran pripomoček, ki s stimulacijo v nosu poveča sekrecijo solz. Ker je še zelo nov pripomoček, so klinične študije pokazale zelo različne rezultate. To je v resnici kot neka palčka, ki si jo daš v nos in si s tem



Est BUT, kako hitro se pri suhem očesu podre solzni film po utripu veke



Meibomografija za slikanje Meibomovih žlez in ugotavljanje njihovega delovanja

stimuliraš živce, ki sprožijo povečano produkcijo solz, podobno kot rezanje čebule, simulira iste živčne končiče v nosu prek kemičnih snovi, ki dražijo te končiče. V Sloveniji še ni dostopen.

6. Kirurško zdravljenje

Sondiranje Meibomovih žlez se v Očesnem kirurškem centru izvaja že več kot osem let; postopek je sicer zamuden, saj ima vsaka izmed štirih vek zelo veliko žlez, ki jih lahko dobro vidimo na meibomografiji, pri kateri tudi vidimo, katere je treba presondirati in katere ne. Ker je postopek zelo dolgotrajen, se

ga poslužujemo manj, kot bi bilo zaželeno. Je sicer minimalno neprijeten in olajša težave od 1 do 3 let.

Okluzije solznih izvodil se poslužujemo večkrat, saj je postopek izjemno preprost. V solzno izvodilo se vstavi čepek, ki delno zapre pot iztekanja solz iz očesa. Tako solze, ki nastajajo v očesu, tam dlje časa ostanejo in vlažijo oko. Na voljo imamo kolagenske in silikonske čepe. Kolagenski čepe se sami resorbirajo v 3 mesecih in niso vidni, ki so enkrat implantirani. Silikonski čepe so trajni in so na biomikroskopu običajno lepo vidni.



Grelci vek v obliki očal

Konjunktivoplastika je operacija, pri kateri izrežemo odvečno veznico iz očesa, ki pogosto močno spreminja solzni film. Operacija je sorazmerno kratka in minimalno boleča. Pomaga pa pri pacientih, ki imajo konjunktivo halazo, kar pa se hitro vidi pri pregledu pod biomikroskopom.

Operacija odstranitve odvečne kože na vekah ali nepravilno obrnjenega solznega izvodila ter nekaterih drugih sprememb na vekah lahko tudi izboljša stanje suhosti očesa. Vse operacije na vekah so minimalno neprijetne, rehabilitacija pa je do tri tedne.

Tarsorafija, aplikacija botulin toksina, transplantacije amnijske membrane, transplantacije žlez slinavk se uporabljajo pri izrazitih težavah s suhim očesom.

7. Prehranska dopolnila in tekočina

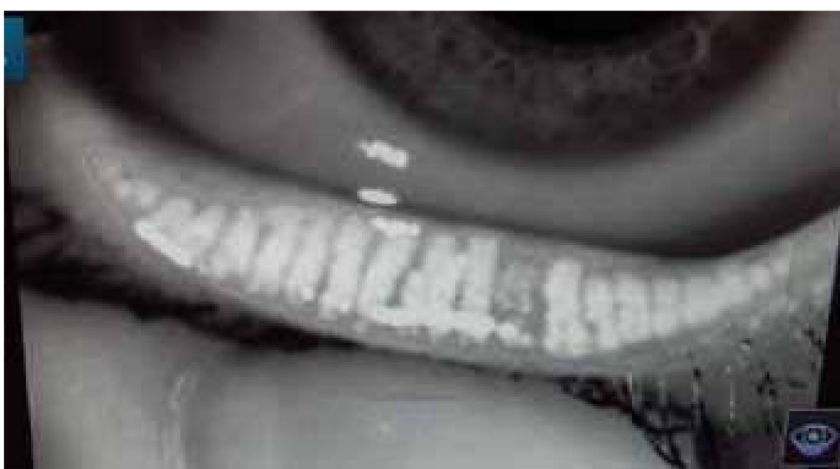
V okviru celostnega zdravljenja telesa lahko pride do izboljšanja stanja tudi suhega očesa.

Pitje dovolj tekočine prek celotnega dneva, posebej v razmerah, ko je hidracija telesa slaba, v vročini, suhem ozračju in vetru, ko je izhlapevanje iz očesa že tako povečano, lahko izboljša stanje na površini očesa.

Maščobne kisline omega 3 močno izboljšajo stanje mastnega dela solznega filma, zato se priporoča v prehrani veliko salmone, sardelic, bakalara, za vegetarijance pa laneno olje.

8. IPL

Lasersko zdravljenje suhega očesa in suhega očesa v povezavi z blefaritisom (disfunkcije Meibomovih žlez ali MGD) z eye laserjem oz. IPL-terapijo, pri kateri stimuliramo Meibomove žleze prek stimulacije vegetativnega živčevja, odgovornega za pravilno stimulacijo teh žlez, katerih delovanje je bistveno za produkcijo mastnega dela solznega filma. Potrebni so običajno trije tretmaji, tj. prvi, čez 14 dni in čez en mesec. V očesnem kirurškem centru, v katerem lasersko zdravljenje suhega očesa edini v Sloveniji opravljamo že



Defekti na površini roženice, ki se pojavijo pri zmerno hudi obliki suhega očesa, barvano s fluoresceinom

dve leti, imamo izjemno dobre izkušnje tudi pri pacientih, ki jim preostala standardna terapija ni pomagala, seveda v kombinaciji z drugo potrebno terapijo. Ta terapija ni primerna za posameznike, ki imajo pigmentna znamenja v neposredni okolici očesa ali so preobčutljivi na sonce. Sicer se to zdravljenje uporablja tudi v terapiji

Rosacee, ki pa ima sorodni vzrok za nastanek.

9. Alternativne metode

Akupunktura: s pomočjo akupunkturo se lahko stanje suhega očesa bistveno izboljša, če se terapija uporablja skupaj z umetnimi solzami. V več mednarodnih študijah so namreč dokazali, da

akupunktura deluje na osnovi zmanjševanja bolečine in znižane temperature na površini očesa za 0,44 °C, kar lahko zmanjša evaporacijo na površini in na tej osnovi izboljša znake in simptome suhega očesa. Z akupunkturo pri suhem očesu se največ ukvarjajo v Aziji. V Sloveniji po meni znanih podatkih ni nikogar, ki bi se ukvarjal s tovrstno terapijo.

10. Katera terapija je torej najboljša

Vsaka terapija ni primerna za vsakega, zato je odločilnega pomena pregled v ambulanti za suho oko, v kateri se predvsem na osnovi pregleda odločimo, kaj je za vsakega posameznika najustreznejša terapija. Večina zgoraj omenjenih terapij je dostopna tudi Slovencem po takih ali drugačnih poteh, samo volja, znanje in pogosto tudi finance pa so potrebni, da bo stanje vašega suhega očesa obvladljivo. ✦

Celoten članek preberite na www.revijazamojezdravje.si