

Zespół suchego oka



Obecnie, średnio co trzeci użytkownik komputera skarży się na pieczenie i zaczerwienienie oczu. Jest ono efektem wielogodzinnego patrzenia w mocno napromieniowany monitor, albo efektem oddziaływania zjonizowanego powietrza na naszą gałkę oczną. Fachowo, dolegliwość tą określa się jako **Zespół Suchego Oka**. Objawia się ona nie tylko wyżej wspomnianymi dolegliwościami, lecz co ciekawe, również brakiem łez. Jest to nie tyle swojego rodzaju dyskomfort, ale także i kłopot z prawidłowym widzeniem.

Test na suchość oka przeprowadza lekarz okulista. Nazywa się on **testem Schirmera** i polega na umieszczeniu pod dolną powieką kawałka bibuły, którego zadaniem jest wywołanie łez. Stopień zamoczenia bibułki określa, czy nasze oko jest wystarczająco nawilżone, czy wymaga pomocy farmakologicznej. Nie tylko ten test bada wilgotność gałki ocznej. W celu potwierdzenia stosuje się także **test stabilności łez**. Ten polega na zakropleniu barwnika i oświetlaniu spojówki wiązką niebieskiego światła. Pacjenta prosi się o mrugnięcie, a następnie mierzy czas pomiędzy mrugnięciem, a pojawieniem się na spojówce niezabarwionych miejsc.

Leczenie zespołu suchego oka nie jest trudne, aczkolwiek uciążliwe. Na krople, zwane potocznie "sztucznymi łzami" jesteśmy skazani do końca życia. Zakraplanie preparatów tego typu jest uzależnione od stanu gałki ocznej. Lekarze okuliści zalecają także zażywanie mikroelementów, których głównym składnikiem jest zwykle borówka. Owoc borówki jest stosowany w zaburzeniach widzenia, a jego zadaniem jest wyostrenie naszego wzroku.

Bez względu na stosowane leki, czy zażywane witaminy, nie ma nic bardziej korzystnego dla oczu, aniżeli przesadna ostrożność w pracy przy komputerze. Specjaliści proszą, by podczas czasu spędzanego przed monitorem zakładać okulary i robić częste przerwy, które mają zmniejszyć zmęczenie. Warto o tym pamiętać, żeby nie zmagać się potem z **zapaleniem spojówek**.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie najnowsze artykuły medyczne](#)