

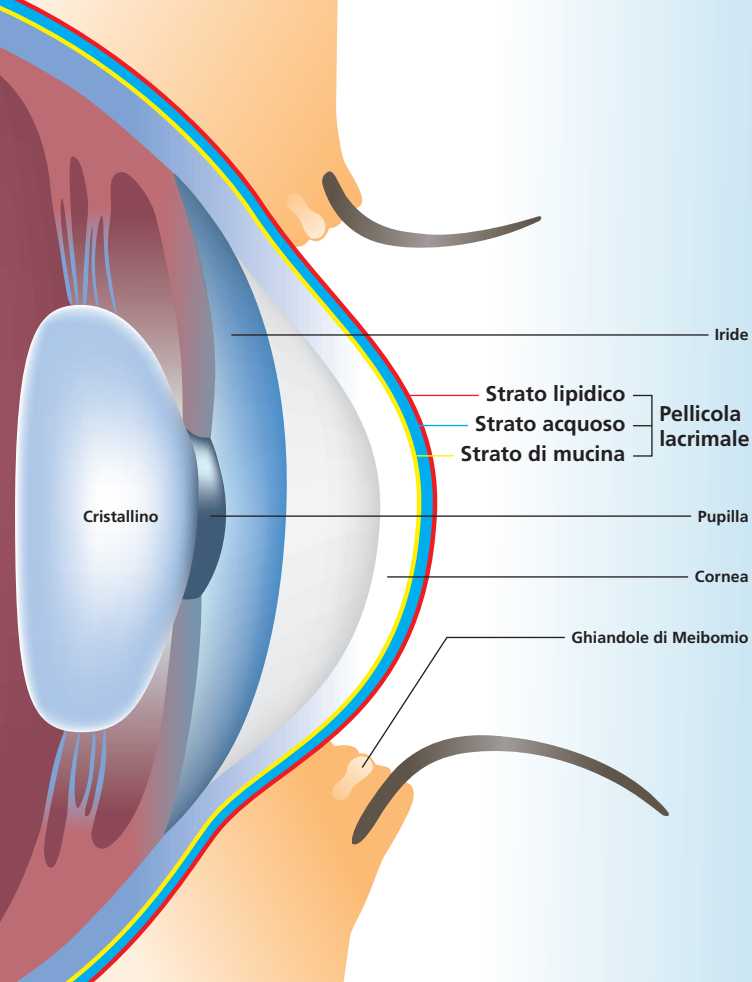
# Meglio informati sull'occhio secco



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**





## L'occhio secco

I suoi occhi bruciano e prudono? Ha spesso la sensazione che sia presente un corpo estraneo nell'occhio? Ha gli occhi stanchi? Allora probabilmente anche lei soffre dell'occhio secco.

La frequenza dell'occhio secco aumenta con l'avanzare dell'età e concerne le donne più frequentemente degli uomini. Si tratta di un disturbo della lubrificazione della superficie degli occhi causato da una lacrimazione ridotta o da un cambiamento nella composizione della pellicola lacrimale.

## La pellicola lacrimale – una protezione importante per gli occhi

La pellicola lacrimale è un sottile strato liquido che ricopre la superficie dell'occhio. Essa umidifica e nutre la cornea e la congiuntiva, difende dai batteri e dai virus ed elimina i corpi estranei facendoli scorrere via. Inoltre senza una pellicola lacrimale uniforme al di sopra della cornea, vedere a fuoco non sarebbe del tutto possibile. Battendo regolarmente le palpebre, la pellicola lacrimale si distribuisce uniformemente sulla superficie dell'occhio.

Sono tre gli strati che formano la pellicola lacrimale: lo strato interno di mucina, lo strato acquoso medio e lo strato lipidico esterno.

Lo strato di mucina è la componente della pellicola lacrimale dalla consistenza mucosa che rende la pellicola lacrimale stabile: permette la lubrificazione della cornea e della congiuntiva da parte dello strato acquoso ed appiana le loro lievi irregolarità.

Il compito dello strato acquoso è quello di pulire e proteggere la superficie della cornea. Un'altra funzione importante è quella di eliminare particelle di corpi estranei e componenti delle cellule vecchie, facendole scivolare via. In caso di necessità, la produzione di liquido lacrimale può essere aumentata velocemente e di molto, affinché i corpi estranei, come insetti o ciglia, possano essere sciacquati via immediatamente.

Lo strato lipidico serve soprattutto a stabilizzare la pellicola lacrimale: evita la formazione di interruzioni nella pellicola liquida e diminuisce l'evaporazione dello strato acquoso.

I tre strati sono prodotti da ghiandole diverse. Il muco dello strato interno è prodotto dalle ghiandole della congiuntiva, la parte acquosa della pellicola lacrimale è secreta dalla ghiandola lacrimale mentre la componente lipidica è prodotta nelle ghiandole sebacee ai bordi delle palpebre, le cosiddette ghiandole di Meibomio.

## Quali sono le cause dell'occhio secco?

L'occhio secco è causato o da una diminuzione della produzione di lacrime o da un cambiamento nella composizione della pellicola lacrimale, per cui la pellicola diventa instabile e non riesce più a proteggere l'occhio in maniera sufficiente.

Le cause dell'occhio secco sono svariate. Possono essere endogene, cioè causate dall'organismo stesso, o esogene, cioè causate da influssi esterni.

Se la causa è endogena, spesso la produzione di una delle tre componenti della pellicola lacrimale è insufficiente. La lacrimazione può essere ridotta soprattutto a causa dell'avanzare dell'età, di cambiamenti ormonali durante il climaterio o la gravidanza, o in caso di malattie come il diabete, le patologie della tiroide o i reumatismi.

### **Inoltre ci sono vari fattori esterni che rendono l'occhio secco ancora più secco:**

- ▶ l'aria secca, p.es. in inverno, a causa del riscaldamento o dell'aria condizionata
- ▶ la presenza di ozono o di inquinanti nell'aria
- ▶ il lavoro al computer o guardare a lungo la televisione (poiché la frequenza dei battiti delle palpebre diminuisce)
- ▶ le lenti a contatto
- ▶ allergie
- ▶ medicinali (p.es. la «pillola», l'isotretinoina in caso di acne, gli psicofarmaci, i betabloccanti)
- ▶ dopo operazioni oculistiche



## Come si manifestano l'occhio secco?

Gli occhi secchi mostrano i sintomi più svariati: i sintomi più classici sono prurito, bruciore, sensazione di puntura e di corpo estraneo, ma molti notano anche un aumento della sensibilità alla luce, occhi stanchi e lacrimanti nonché sensazione di pressione sull'occhio. Poiché la pellicola lacrimale è fondamentale per una visione ottica corretta, in caso di occhio secco può insorgere anche una visione offuscata.

### I sintomi soggettivi frequenti dell'occhio secco:

- ▶ sensazione di presenza di un corpo estraneo, come di un granello di sabbia
- ▶ bruciore, prurito
- ▶ sensazione di pressione, dolori
- ▶ palpebre gonfie
- ▶ le palpebre si attaccano tra loro (soprattutto il mattino)
- ▶ occhi stanchi
- ▶ arrossamento della congiuntiva
- ▶ occhi lacrimanti
- ▶ fotofobia (ipersensibilità alla luce)

## Perché gli occhi secchi lacrimano?

Questa reazione paradossa si manifesta quando lo strato lipidico esterno non è prodotto a sufficienza. In questo modo lo strato acquoso evapora troppo velocemente. Ciò porta, in parte dei pazienti, ad un aumento di riflesso della produzione della parte acquosa delle lacrime, che secca ancora di più gli occhi.

## Quando è opportuno consultare un medico?

Disturbi di lieve entità, p.es. causati dal lavoro al computer o dall'aria condizionata, solitamente possono essere alleviati con l'applicazione di lacrime artificiali. Se i disturbi durano più a lungo o se si ha la sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio, allora è opportuno consultare un medico oftalmologo. Nello studio medico è possibile capire facilmente se la causa dell'occhio secco è una carenza di liquido lacrimale o una carenza della fase lipidica della pellicola lacrimale.



## Lacrime artificiali in caso di occhio secco

Le «lacrime artificiali», sotto forma di gocce, gel e pomate, possono alleviare i sintomi. Gocce e gel sono disponibili in monodosi, flaconcini o tubetti. In caso di impiego prolungato di lacrime artificiali, è opportuno prestare attenzione ad impiegare una forma senza conservanti per diminuire le irritazioni dell'occhio.

Si impiegano prodotti diversi a seconda della causa dell'occhio secco. Il suo oftalmologo, il suo farmacista o droghiere potranno consigliarle il prodotto adatto a lei.

## Consigli – protegete e curate i vostri occhi

- ▶ Evitare le correnti d'aria

---

- ▶ Proteggere gli occhi portando degli occhiali

---

- ▶ Se si portano lenti a contatto, applicare un collirio lubrificante

---

- ▶ Aumentare l'umidità dell'aria negli spazi chiusi (far circolare l'aria regolarmente, installare un umidificatore o appendere asciugamani bagnati)

---

- ▶ Evitare spazi troppo riscaldati, climatizzati o pieni di fumo

---

- ▶ Sbattere le palpebre frequentemente e fare pause regolari quando si lavora davanti a uno schermo

---

- ▶ Bere liquidi a sufficienza e prestare attenzione ad un'alimentazione corretta, ricca di acidi grassi omega-3

---

- ▶ Rinunciare al fumo e ridurre il consumo di beni voluttuari, quali caffè e alcol

---

# Mepha-Tears®

gocce oculari umettanti, sterili senza conservanti  
con 0.2% di sodio ialuronato.

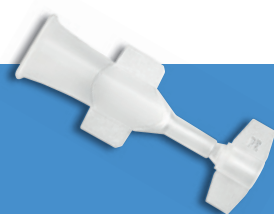
## Effetto

Lo ialuronato di sodio migliora la stabilità della pellicola lacrimale e mantiene la superficie dell'occhio piacevolmente umida.

Le proprietà idratanti e protettive dello ialuronato di sodio alleviano le irritazioni, la secchezza, il bruciore e la sensazione di corpo estraneo negli occhi, che possono insorgere a causa di influssi dell'ambiente esterno, come p.es. vento, sole, aria secca, acqua salata, fumo ed aria condizionata. Ma anche in caso di utilizzo prolungato del computer, lenti a contatto o dopo operazioni oculistiche o congiuntiviti, possono insorgere irritazioni che possono essere alleviate applicando Mepha-Tears®.

## Impiego

- ▶ Al bisogno applicare 1 goccia di Mepha-Tears® 2 a 3 volte al giorno negli occhi. La monodose può essere richiusa e la soluzione rimanente può essere riutilizzata entro 12 ore.
- ▶ A causa della viscosità di Mepha-Tears® può insorgere un leggero offuscamento passeggero della vista. Per questo motivo si consiglia di attendere qualche secondo dopo l'applicazione, prima di effettuare un'attività che richieda una vista nitida.
- ▶ Se si applicano altri medicinali oftalmici, attendere almeno 10 a 15 minuti dopo aver applicato Mepha-Tears®, prima di applicare gli altri colliri.
- ▶ Si veda il foglietto illustrativo per le altre misure precauzionali e avvertenze.



Leggere il foglietto illustrativo. Mepha Pharma SA, [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

## Quelli con l'arcobaleno

mepha

