



di Lucio Buratto
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

L'occhio SECCO

Oculista

Le lacrime sono importanti per la buona funzione della vista ed occorre mettere in pratica tutti quegli accorgimenti che consentono di preservarle

Che cosa si intende per occhio secco? Si tratta della riduzione quantitativa o qualitativa del film lacrimale cioè dello strato di lacrime che normalmente è sempre presente sulla superficie dell'occhio (cornea) con la funzione, tra l'altro, di mantenerla costantemente umidificata e ben bagnata al fine di offrire un'adeguata nutrizione ed idratazione alla cornea stessa, per fornire una visione di buona qualità.

Le patologie disidratative a carico dell'organo della vista sono denominate "sindromi dell'occhio secco"; oggi sono molto frequenti e comportano notevoli disagi.

La disidratazione della superficie corneale comporta intenso e continuo fastidio oculare, senso di corpo estraneo, prurito e bruciore, fotofobia, crisi di lacrimazione intensa intervallate a momenti di sensazione di secchezza oculare, dolore ai movimenti oculari, difficoltà ad aprire gli occhi al mattino, arrossamento oculare.

Ed inoltre, fastidio alle luci, maggiore affaticabilità oculare specie all'uso di videoterminali, talora fastidio o dolore anche notturno ed al risveglio.

L'occhio secco è frequente nei soggetti che lavorano in ambienti con aria condizionata, in luoghi molto asciutti, nei portatori di lenti a contatto ed in generale nelle persone di una certa età; categoria a rischio sono coloro che utilizzano in maniera continuativa i videoterminali: in questo caso la scarsa umidificazio-

ne dell'ambiente lavorativo, resa ancor più precaria dalle microventole di raffreddamento di computer stessi, il prolungato impegno che provoca un netto rallentamento dell'ammiccamento palpebrale, provocano alla lunga un'aumentata evaporazione del film lacrimale pre-corneale e quindi secchezza.

Fino ad oggi le cosiddette "lacrime artificiali" risultano essere l'unico vero rimedio e sostituto a ciò che manca o risulta qualitativamente alterato: il film lacrimale precorneale.

Coloro che sono afflitti da questo problema, in associazione ai prodotti terapeutici che vanno a sostituire la delicata funzione lacrimale carente in senso quantitativo o qualitativo, è bene che seguano alcune indicazioni generali per modificare alcune abitudini e stili di vita, con lo scopo di migliorare la condizione lacrimale riducendo così i fastidi ed i disagi.

Ne elenchiamo i più significativi:

- evitare l'esposizione diretta a sistemi di condizionamento, luoghi ventosi, aree molto ventilate
- evitare ambienti troppo secchi e scarsi di umidificazione
- ridurre o eliminare il fumo di sigaretta
- evitare l'uso di creme irritanti o altri prodotti fastidiosi nella zona intorno all'occhio
- sospendere o limitare l'utilizzo di lenti corneali
- utilizzare impacchi tiepidi nell'area perioculare (acqua e malva, bicarbonato o acqua borica)
- seguire alimentazione ricca di Vit. B3, B6, B12, Omega 3/Omega 6; alimenti consigliati: pesce azzurro, tonno, salmone, sgombro, frutti di mare, olio di colza o di noce, noci e nocciole, selvaggina, lattuga, spinaci, semi di lino; sono utili anche alte quantità di frutta e legumi, agrumi, kiwi, cavoli, germi di grano
- aumentare l'assunzione di acqua e di liquidi in generale
- utilizzare sostituti lacrimali a livello topico: lacrime artificiali in quantità elevate e per uso quotidiano, costante, per sostituire la quantità lacrimale fisiologica carente o assente, assunzione elevata e costante di liquidi (acqua naturale) anche fuori pasto. Preferibili sono quelle in confezione monodose.

