

KAKO SI LAHKO POMAGAMO PRI SINDROMU SUHEGA OČESA?

UVOD

Človeško oko je čutilo, ki nam omogoča gledanje. Leži v očesni votlinici imenovani očnica, katera ga skupaj z vezivnim tkivom, maščevjem in mišicami dobro varuje pred udarci in tresljaji iz okolja.

ZGRADBA OČESA

Oko ali **zrklo** je okrogle oblike in ga sestavljajo tri ovojnice - plasti. Zunanjo ovojnico sestavljajo **beločnica (sclera)**, **roženica (cornea)** in **veznica (conjunctiva)**. Beločnica daje očesu belo barvo je čvrsta vezivna opna, ki tvori ogrodje zrkla in ščiti notranje strukture očesa. Spredaj prehaja beločnica v roženico, prozorno plast, ki jo ščitijo veke in solzni film. Veznica je tanka skoraj prozorna sluznica, ki prekriva notranjo stran vek in beločnic. Drugo plast sestavljajo **šarenica (iris)**, **ciliarnik (corpus ciliare)** in v zadnjem delu **žilnica (choroidea)**. Žilnica vsebuje mnogo krvnih žilic in živcev. Prve oskrbijo mrežnico s potrebnim kisikom. Tretja plast oz. najbolj notranja plast se imenuje **mrežnica (retina)**. Je najvažnejši del očesa, na katerem se ustvarja slika.



SOLZNA TEKOČINA

Solzna tekočina, ki prekriva veznico, je sestavljena iz vode v kateri so elektroliti, lipidnega sloja in proteinov. Med proteini so encimi, ki uničujejo bakterije, imunoglobulini (IgA) in lipoproteini.

UMETNE SOLZE

Umetne solze skušajo posnemati solzno tekočino in morajo biti viskozne, tako da se vsaj nekaj minut lahko zadržijo na površini očesa. Sestavljene so iz vode, elektrolitov, snovi za zagotavljanje ustrezne pH vrednosti in viskoznosti. Pri izdelavi uporabljajo polimere celuloze, polivinilalkohol, polivinilpirolidon, polietilenglikol, karbol, dekstran, karbomer. Ti polimeri v vodi ustvarijo ustrezno viskoznost umetnih solz in omogočijo vlaženje površine očesa.

Med konzervansi, ki omogočajo mikrobiološko stabilnost kapljic, se uporabljajo benzalkonijev klorid, natrijev EDTA-t, natrijev perborat, polyquad, purite in drugi. Benzalkonijev klorid lahko draži oči, hkrati pa se odsvetuje uporabnikom mehkih leč.

SUHO OKO

Suho oko je ena od najpogostejših težav, zaradi katere bolniki poiščejo nasvet farmacevta v lekarni. Pomanjkanje solznega film na očeh se pojavi zaradi nepravilnega delovanja solznih žlez, ki ne naredijo dovolj solzne tekočine ali zaradi neustrezne sestave. Oko se nadraži in pogosto vname, vnetje pa lahko poškoduje roženico in poslabša vid.

VZROKI ZA SUHE OČI

Suho oko je lahko posledica dolgotrajnega dela z računalnikom ali gledanja v televizijski zaslon, suhega zraka v prostorih, tobačnega dima ali uporabo kontaktnih leč. Večkrat se pojavi sočasno z boleznimi, kot sta revma in diabetes, ob hormonskih spremembah v menopavzi in pri uporabnikih nekaterih zdravil: oralnih kontraceptivov, uspaval, pomirjeval in antihipertenzivov.

ZNAKI

Suho oko prepoznamo po rdečini, razširjenih žilicah in odsotnosti leska.

Ljudje stanje opisujejo kot:

- občutek peska v očeh,
- očesno zbadanje in praskanje,
- oči so boleče in pekoče,
- zjutraj so očesne veke zlepljene,
- pretirano solzenje,
- utrujene oči...
- težavno postane branje ali delo z računalnikom.



KAJ LAHKO STORIMO SAMI?

Poleg uporabe umetnih solz so pomembni tudi nekateri drugi ukrepi:

- skrbite, da je zračna vlaga v prostorih vsaj 50%,
- ne uporabljajte kozmetike, ki draži oči,
- večkrat pomežiknite,
- uporabljajte kapljice za vlaženje, če nosite kontaktne leče,
- zrak iz ventilacije naj vam ne piha neposredno v oči,
- izogibajte se cigaretne dima in
- pijte dovolj tekočine.

SAMOZDRAVLJENJE SINDROMA SUHEGA OČESA?

Pri blažjih težavah si lahko pomagamo sami, sicer se lahko pojavijo poškodbe očesnega filma. Umetne solze se smejo uporabljati pogosto in po aplikaciji omogočajo takojšnje olajšanje. Če težave ne minejo v 72 urah po uporabi umetnih solz, je potrebno obiskati zdravnika. V primerih, ko so pridružene še bolečina ali rdečica, je nujen pregled pri zdravniku.

Kot pri vsakem zdravilu, moramo tudi pri kapljicah za oči biti pozorni na morebitne alergije na učinkovino ali katerokoli pomožno snov v zdravilu. Bolniki, ki že uporabljajo pripravek za oči na recept, lahko začnejo uporabljati pripravek brez recepta samo po posvetu z zdravnikom.

Tudi uporabniki kontaktnih leč lahko uporabljajo umetne solze. Pomembna je pravilna izbira pripravka. Ljudje z mehкими kontaktnimi lečami ne smejo uporabljati kapljic s konzervansom kot je benzalkonijev klorid, ker se lahko naloži v leče in spremeni njihovo barvo.

ZDRAVILA IN MEDICINSKI PRIPOMOČKI

UMETNE SOLZE – VLAŽILNE KAPLJICE IN GELI ZA OČI

Kapljice za oči in geli za oči morajo biti izdelani v pogojih, ki zagotavljajo sterilnost izdelka.

Umetne solze so sterilne raztopine v obliki kapljic za oči, ki so podobne naravni solzni tekočini. Torej ne pečejo in ne dražijo očesa. Na površini vzdraženega očesa vzdržujejo solzni film in vlaženje roženice se zveča. Simptome odpravijo ali pa jih vsaj omilijo.

Za dolgotrajnejši vlažilni učinek uporabimo pripravke v obliki gela.



DELOVANJE

Vlažijo površino očesa, lajšajo občutek suhosti, draženja, zbadanja, hrapavosti ali tujka v očesu.

Registrirana zdravila za zdravljenje sindroma suhega očesa:

- Tears Naturale II kapljice za oči,
- Artelac kapljice za oči, Artelac UNO enoodmerne kapljice za oči,
- Isopto Tears kapljice za oči,
- Lacrisc gel je enostavni gel s karbomerom za daljšo obstojnost v solznem filmu,
- Hypotears gel vsebuje vitamin A v obliki palmitata.

Zdravila imajo ustrezne deklaracije in definirane vse sestavine ter rok uporabe.

MEDICINSKI PRIPOMOČKI:

Navedeni izdelki za vlaženje oči so v Sloveniji registrirani kot medicinski pripomočki in imajo oznako CE. Na tržišču jih je veliko. Navedli smo le nekatere najbolj iskane.

- Systane, Systane Ultra kapljice za oči: Imajo daljšo obstojnost v solznem filmu in zato redkejšo odmerjanje (do 5-krat na dan). Prednost je tudi v daljšem roku uporabe po prvem odprtju.
- GenTeal kapljice za oči,
- GenTeal HA kapljice za oči ima dodan vlažilec hialuronsko kislino.
- GenTeal HA gel vsebuje karbomer in hipromelozo.
- VisMed kapljice za oči imajo dodan vlažilec hialuronsko kislino. Vis Med brez konzervansov je pripravljen v enoodmernih vialah za monoodmerjanje.
- VisMed gel namenjen za daljšo obstojnost v solznem filmu. Prav tako
- Recugel gel vsebuje karbomer in dekspantenol.
- Optive kapljice za oči vsebujejo karboksimetilcelulozo. Nimajo navedene uporabnosti po odprtju, ni navedeno kemijsko ime konzervansa.
- Visine Tired Eyes vsebuje polisaharid semena tamarinde 0,5%.
- Visine Tired Eyes Sensitive vsebuje polisaharid semena tamarinde 0,5%.
- Visine Dry Eyes vsebuje srednjeveržne trigliceride, karbomer, povidon
- Visine Intensive vsebuje polisaharid semena tamarinde 1,0%.
- Tears Again ima poseben sistem za aplikacijo v obliki aerosola.

Izdelki imajo zelo slikovit opis učinkov na oko. Nekateri imajo zelo sodobno obliko - aerosol, ki omogoča lažjo aplikacijo in odsotnost konzervansa. Nekateri se ponašajo s 6-mesečnim rokom uporabe. Pri blagovni znamki Visine mora biti potrošnik zelo previden. Kljub enakemu logotipu in podobnemu imenu kapljic je namen uporabe in sestava Visiclear povsem drugačna. Pri suhem očesu se Visiclear odsvetuje.

Priporočamo vam da pri nakupu vlažilnih kapljic izberete enoodmerne kapljice, ki so brez konzervansa. Pri nakupu stekleničke pa bodite pozorni na vsebnost konzervansa. Odsvetujemo

uporabo vlažilnih kapljic, ki vsebujejo benzalkonijev klorid. Odkrili so, da ta konzervans na površini očesa uniči zaščitni lipidni sloj in tako postane oko še bolj izpostavljeno zunanjim dejavnikom.

KAKO UPORABLJAMO KAPLJICE IN GEL ZA OČI?

1. Vselej si pred uporabo pripravkov za oči umijmo roke.
2. Sedemo in/ali se uležemo.
3. Kapljice ali gel si nanesimo tako, da z L roko nežno umaknemo spodnjo zunanjo veko pod trepalnicami, tako da nastane mešiček.
4. Vrh aplikatorja naj bo nad očesom in gledamo vanj.
5. Nato pogledamo navzgor in stisnemo plastenko ali tubo. Če imamo v rokah stekleničko, gledamo navzgor in čakamo, da kane iz nje kapljica.
6. Počasi spustimo veko in z zaprtim očesom počakamo minuto ali dve. Medtem ne mežikamo in ne stiskamo vek.
7. Sledi nežen stisk solznega kanala s prstom, z namenom, da preprečimo sistemsko delovanje kapljic/ gela in se izognemo neželenim učinkom.
8. Nazadnje obrišemo odvečno raztopino z okolice oči.

Kapljice za vlaženje oči uporabljamo po potrebi, 1-2 kapljici 3-4-krat na dan. Oko ne more sprejeti dveh ali treh kapljic hkrati, zato pri vkapavanju počakamo vsaj 5 minut, preden kanemo še drugo kapljico. Kadar uporabljamo kapljice in gel hkrati, si vkapavamo najprej kapljice in nato gel. Pred nanosom gela je potrebno počakati vsaj 5 minut.

ZAKLJUČEK

Ponudba vlažilnih kapljic in gelov za lajšanje težav pri sindromu suhega očesa je vse večja. Ugotovili smo, da je v Sloveniji le 6 izdelkov registriranih kot zdravilo in vsaj 15 izdelkov, ki so na tržišču kot medicinski pripomočki. Vlažilne kapljice in geli vsebujejo različne učinkovine, ki obnavljajo solzni film, pomirjajo sluznico, ščitijo roženico. V široki ponudbi je pomemben kriterij za izbor ustreznega izdelka »registrirano kot zdravilo«, saj smo pri tem bolj prepričani v njegovo kakovost, varnost in učinkovitost, hkrati pa priporočamo večjo pozornost pri vsebnosti konzervansa in izbiramo tiste vlažilne kapljice in gele, ki ne vsebujejo benzalkonijevega klorida.

Pripravila: Mateja Cvirn Novak, mag. farm., spec.